

Dominique CHABAL
6 allée des groseilliers-Saint Blaise
BRIANCON 05 100
Tel/fax : 04 92 21 12 60
e-mail : contact@dominiquechabal.com
site : dominiquechabal.com

« FUGUES en MONTAGNE »
encadrement
raids et séjours en montagne
à pied, en skis de fond, en raquettes
Sophrologue
opérateur de tourisme n° : IM005120002

RAID AUTOUR DU MONT VISO 2020

(6j, 5 nuits, 6 randos)

LIEU : Le Mont Viso, imposante pyramide (3841m) de couleur vert sombre, émerge dans le fond des vallées du Queyras en veillant sur les sources du Guil et du Pô à la frontière italienne. Nous vous conterons l'incroyable origine géologique de ce géant venu du fond d'un océan aujourd'hui disparu. En faire le tour à pied est un pur dépaysement ! Ce raid itinérant d'altitude se déroule dans une **ambiance très « haute montagne »** : décor grandiose de lacs et d'alpages avec une petite touche très italienne, la « nebbia » (brume légère de vallée) qui plane parfois, ajoutant un peu de romantisme à ces paysages fantastiques ! Le tour classique peut se faire en 3 jours mais nous avons choisi de le prolonger (6 jours) par des itinéraires plus intimistes et sauvages afin de profiter pleinement du charme des hautes vallées italiennes. Marmottes, bouquetins, faune endémique (comme la salamandre de Lanza qui n'existe nulle part ailleurs sur Terre !), flore alpine agrémenteront notre périple ainsi que l'accueil toujours souriant de nos amis italiens gardiens de refuges.

DATES : sur demande à partir de 2 pers. **de J1 à 13h00 à J5 vers 16h30** *(6 j, 5 nuits, 6 randos)*.
Possibilité sur 4 jours, 3 nuits, *nous consulter*

NIVEAU : **bons marcheurs**. 5h30 à 7h00 heures de marche par jour sur terrain montagnard (sentiers) sans difficulté technique. Altitude des randos comprise entre 2300 et 2900m. Attention malgré la connotation très « montagne » de ce raid, **il ne sera en aucun cas question d'exploit physique ou de performance** ! Les randonnées seront menées à un rythme tranquille et normal (300 à 350m/heure en montée) faisant une large place à la découverte et aux temps de pause ! Le sac comporte vos affaires personnelles + 1l d'eau = 6 à 7 kg maximum (le duvet n'est pas nécessaire) auxquelles vous rajouterez le pique-nique de midi pris dans chaque refuge de J3 à J6 et les « grignotages ». Petits déjeuners et repas du soir copieux sont pris en refuge. Lisez attentivement en page 4 « les secrets du sac à dos léger » .

HEBERGEMENTS

refuges de montagne chauffés et gardés où nous prendrons les repas du soir et les petits déjeuners. Possibilité de douches chaudes (payantes). Piques-nique pris dans les refuges de J3 à J6. Les « en-cas » sont prévus dans les piques-nique mais vous pouvez aussi apporter les vôtres. Attention au poids du sac !

ENCADREMENT : Dominique CHABAL, accompagnatrice en montagne diplômée ou, en cas d'impossibilité, un accompagnateur diplômé et connaissant parfaitement le circuit.

ACCES : **SNCF** gare de Montdauphin-Guillestre puis cars réguliers « vallées du Queyras ». Suivant votre heure d'arrivée, je peux vous récupérer à la gare pour vous conduire au départ du raid, n'hésitez pas à me contacter pour ce service. **En voiture** : à partir de Guillestre, suivre la vallée du Guil jusqu'à Ville Vieille puis direction Abriès, Ristolas, l'Echalp, parking de la « Roche Ecroulée » (cul de sac au bout de la vallée).

RAID AUTOUR DU MONT VISO 2020

PROGRAMME

J1 : accueil à 13h00 au parking de la « Roche Ecroulée » (1776m), 2km après le village de l'Echalp au bout de la vallée du Guil où vous laisserez vos véhicules. Si vous arrivez en train, accueil à la gare de Montdauphin à 11h30 ou à Abriès devant l'office du tourisme 12h15. Vérification des sacs puis départ à pied pour le refuge du belvédère du Viso (2460m) en longeant le torrent puis en nous élevant dans les pâturages. Premières rencontres avec le Mont Viso en toile de fond !

Dén. : 675m montée, 0m descente, 3h00 *refuge du Viso (2460m)*

J2 : montée au col Valante (2815m) par le lac Lestio aux sources du Guil ; nous sommes dominés par les grandes faces nord encore un peu glaciaires du Mont Viso. Entrée en Italie à partir du col où nous attendent bouquetins et chamois. Variante possible (facultative) vers la pointe Joanne (3052m) avec vue imprenable sur toute la chaîne du Viso et les Ecrins en fond de paysage.

Dén. : 700 m montée, 465m descente, 5h30 (variante +250m) *refuge Valante (2450m)*

J3 : forêt de mélèzes plusieurs fois centenaires, lacs d'alpages, sites rocheux aux couleurs étonnantes, voilà une étape entièrement italienne qui nous emmène au pied de la face Sud du Mont Viso, au coeur du massif en passant par les bergeries de Sollières et le col Gallarino (2727m). Arrivée en fin de journée au refuge Alpetto niché dans une prairie verdoyante.

Dén. : 815 m montée, 990 m descente, 6h30 à 7h00 *refuge Alpetto (2268m)*

J4 : nous longeons au plus près l'impressionnante face Est du Mont Viso bordée de lacs où plane parfois la "nebbia" (brume). L'ascension d'un joli sommet à 3000m, le Viso Mozzo, petit frère du Mont Viso est possible au passage (facultatif). Ce belvédère nous donne une perspective impressionnante tout en contraste entre l'univers minéral des géants de pierre et la plaine du Pô, parfois jusqu'à la mer ! Les bouquetins nous accompagneront placidement dans cette escapade. Dédale de roches et d'alpages où se nichent des lacs, succession de montées et de descentes : sous le regard goguenard des marmottes, nous atteignons le refuge Giacoletti (2739m), admirablement installé sur un replat au pied du Viso et surveillé par une armada de...bouquetins !

Dén. : 850 m montée, 400 m descente, 5h00 (variante +420m) *refuge Giacoletti (2741m)*

J5 : aujourd'hui nous commençons la journée en descente par le chemin du facteur, non loin des sources du Pô. Il nous conduit en traversée jusqu'au tunnel de la Traversette, ancien passage du sel entre le Piémont et la France, situé à plus de 2700m. Col de la Traversette (2 947m) puis retour en France pour une petite heure avant de franchir à nouveau un col frontalier (Sellière 2 834m) par des itinéraires peu fréquentés. A « saute-frontière », nous arrivons dans une paisible vallée pastorale, au bord du lac Lungo où nous passerons notre dernière nuit italienne.

Dén. : 800 m montée, descente 1097m, 6h00 à 6h30 *refuge Granero (2391m)*

J6 : refuge Granero, col Nalbert (2 576m) : seuls les spécialistes du Viso connaissent ce passage tracé il y a longtemps par les militaires et qui permet de rejoindre la vallée du Guil à l'Echalp, notre point de départ. Nous profitons encore très largement de paysages superbes et d'échappées exceptionnelles sur le Mont Viso, plus majestueux que jamais. **Fin de raid vers 16h30.**

Dén. : 550 m montée, 1150 m descente, 6h00

NB : les étapes de randonnées, temps de marche et dénivelés sont donnés à titre indicatif et n'ont pas valeur de contrat. L'organisation se réserve le droit de modifier ce programme quelle qu'en soit la cause (météo, niveau technique des participants, conditions exceptionnelles liées au milieu visité, etc...) et l'accompagnateur du séjour reste le seul juge des conditions extérieures qui peuvent l'amener à changer l'itinéraire à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité du groupe.

RAID ATOUR DU MONT VISO 2020

(6j, 5 nuits, 6 randos)

TARIF GLOBAL **650 €**/pers./séjour (6 jours, 5 nuits, 6 randos)

Tarif pour 6 participants minimum, 10 participants maxi

Possibilité à partir de deux participants seulement. Nous consulter pour le tarif et le programme.

Ce tarif comprend :

- * pension **complète** du premier jour 13h00 au dernier en fin d'après-midi. Les piques-nique du midi et tous les repas seront pris au jour le jour dans les refuges pour alléger les sacs à dos. Cependant pour des raisons pratiques, vous devrez prévoir votre pique-nique à emporter pour J2.
- * l'encadrement de J1 à J6 par un(e) accompagnateur(trice) en montagne diplômé(e) d'état aux conditions stipulées aux § « encadrement » et « tarif ».
- * les frais de déplacement, de pension et repas de midi de l'encadrant(e)
- * les frais de préparation, réservation et coordination du séjour
- * les taxes de séjour obligatoires

Ce tarif ne comprend pas :

- * les dépenses personnelles, le vin à table et les boissons
- * les douches payantes.
- * l'assurance frais de recherche et secours en montagne. Merci de fournir une photocopie de votre attestation d'assurance avec votre bulletin d'inscription.
Si vous ne possédez pas d'assurance couvrant ces garanties, nous pouvons vous en proposer une au tarif de 19€ par personne valable 2 saisons. Accès direct et renseignements en suivant le lien : <https://www.passeportmontagne.com/sassurer-en-ligne-en-3-clics/>

REGLEMENT du SEJOUR : arrhes 200 €/pers. à l'inscription à l'ordre de « D. CHABAL, Fugues en Montagne ». Solde le jour de l'arrivée en chèque ou en espèces uniquement, nous ne sommes pas équipés pour les cartes bancaires (merci de votre compréhension) ou avant le début du séjour par virement (voir coordonnées bancaires page 6, conditions générales)

Voir dans les trois pages suivantes :

- * liste de matériel préconisé « les secrets du sac à dos léger »
- * bulletin d'inscription
- * conditions générales.

Lisez bien jusqu'au bout !

"FUGUES en MONTAGNE"

Dominique CHABAL, 6 allée des groseilliers - Saint Blaise

05 100 BRIANCON - Tel/fax : 04 92 21 12 60

e-mail : contact@dominiquechabal.com

Site : dominiquechabal.com

OPÉRATEUR DE TOURISME N° : IM005120002

LES SECRETS DU SAC À DOS LÉGER

(raids de 4 à 5 nuits refuges ou gîtes)

- 1-Réunissez tous les effets qui ont des velléités de rejoindre votre sac à dos pour...se faire porter.
- 2-Triez dans ce "tas", non pas ce qui vous semble indispensable, mais ce dont vous pensez pouvoir vous passer.
- 3-Pesez : vous devez vous situer entre 6 et 7 kg pour un raid de 6 nuits hors mis nourriture et eau (1 litre suffit, il y a des sources en montagne). La plupart des refuges assurant les repas principaux de façon copieuse, le portage de nourriture se limite au pique-nique du jour que nous nous procurons au jour le jour dans les refuges + en-cas personnels.
- 4- Si malgré vos efforts votre sac à dos dépasse le poids préconisé, appelez-moi : je vous expliquerai comment vous passer de ce qui l'encombre.

Un sac à dos léger est avant tout un "état d'esprit". Le temps des vacances, vous laissez chez vous vos soucis. Pourquoi ne pas laisser avec eux les objets "encombrants" ?

Ceci étant, pas question de manquer du matériel indispensable. Si vous suivez cette liste à la lettre, vous devriez vous en sortir le cœur léger.

Contenants : sac à dos 35 à 40 litres (pas plus petit pour des questions de confort de portage) doublé à l'intérieur d'un grand sac poubelle. **Pour le tour du Viso, tout est dans le sac, donc prévoyez léger et facile à laver/sécher.** Pour les autres séjours, le reste de vos affaires prendra place dans un sac de voyage de dimension moyenne qui restera dans les hébergements le temps de l'itinérance.

Sur vous pour marcher :

- * chaussures à tiges **montantes** et semelles vibram. Guêtres ou stop-tout (facultatif)
- * pantalon de toile ample coton léger (obligatoire, sur vous ou dans le sac à dos) ou bermuda, short.
- * T-shirt coton ou sous vêtements techniques séchant rapidement.

Contenu du sac :

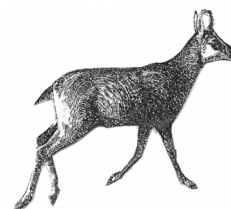
- * un pantalon léger (obligatoire) même si vous marchez en short + un collant ou caleçon ou legging pour le soir
- * 2 à 3 paires de chaussettes de laine + linge de corps (peu, on lave en route) !
- * 1 ou 2 Tshirts techniques (Odlo ou autre marque, Mérino Ice breaker), légers, faciles à laver, vite secs.
- * **le chaud** : 2 vêtements légers pouvant s'enfiler l'un sur l'autre (solution préférable à une seule grosse épaisseur). **Vous pouvez combiner** : pulls de lainage fins (laine, mérino, laine et soie etc...), sweats en tissu polaire légers, sous pulls chauds (Thermolactyl, Odlo, Ice breaker ou Damart) + **petite doudoune légère en vrai duvet d'oie** avec ou sans manche...c'est le top du confort duillet pour les jours de fraîcheur !
- * une cape de pluie **légère.**
- * éventuellement un sur-pantalon étanche et léger (facultatif)
- * une veste coupe - vent : K-way ample (ne remplace pas la cape de pluie) ou veste gore-tex (respirante)
- * un foulard + un bonnet et des gants fins. Chapeau de soleil, **verres et crème solaires** (hauts indices).
- * lunettes de vue de rechange.
- * un sac à viande (en soie ou tissu de coton très fin, c'est plus léger)
- * toilette : la bête noire du sac à dos, **elle ne doit pas dépasser 250g en tout.** Pensez aux échantillons et fond de tubes pour les crèmes. Pour vous sécher : gant de toilette + carré de tissu "nid d'abeille" 30x40cm suffisent ou un paréo léger. Les draps de bains pèsent lourd, sèchent mal et sentent mauvais !
- * couteau+cuillère + boîte plastique hermétique + **gourde d'un litre au moins**, thermos (facilitatif en été)
- * mules ou pantoufles légères pour le soir. Vous trouvez aussi des crocks ou sabots dans les refuges.
- * Médicaments personnels, élastoplaste et double peau pour les ampoules. 2 à 3 pinces à linge.

Une petite fiole de votre boisson préférée ou un échantillon de votre spécialité locale, histoire de partager ce qui est bon. Mais attention à ne pas alourdir votre sac à dos !

L'encadrement fournit : sa bonne humeur personnelle, cartes, boussole, matériel technique, pharmacie de base, radio pour la sécurité et compétence professionnelle.

BULLETIN D' INSCRIPTION

TOUR du MONT VISO 2020



NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....
.....
.....

Tel/Fax :

Adresse mail :

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

.....

Dates du séjour : Tarif :

ACOMPTE 200 €:LE.....

SOLDE : sur place en chèques ou espèces ou par virement bancaire 15 jours avant le début du séjour (voir coordonnées bancaires page suivante)

Je reconnais avoir pris connaissance de la fiche technique précisant les conditions de déroulement du séjour ou du raid. Mon état de santé me permet de participer à ce séjour ou raid dans les conditions stipulées sur cette fiche technique. Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente du séjour ou du raid choisi et je les accepte. Je fournis une attestation d'assurance valable pour le rapatriement et les frais de recherche et secours en montagne.

Je, soussigné(e), Mr ou Mme.....

donne mandat à D. CHABAL (accompagnatrice en montagne) pour engager pour moi les frais annexes (hébergement et autres) afférent au séjour choisi.

DATE et SIGNATURE précédées de la mention manuscrite "lu et approuvé"

Le présent bulletin tient lieu de contrat. A retourner à :

"FUGUES en MONTAGNE"

Dominique CHABAL, 6 allée des groseilliers - Saint Blaise

05 100 BRIANCON - Tel/fax : 04 92 21 12 60

e-mail : contact@dominiquechabal.com

Site : dominiquechabal.com

opérateur de tourisme n° : IM005120002

CONDITIONS GENERALES 2020

SEJOURS et RAIDS

LES TARIFS : Conformément à la législation en vigueur en France pour les opérateurs de voyage (n°IM005120002) , les prix sont indiqués en « tout compris ». Ce qui est compris dans le tarif et ce qui ne l'est pas est spécifié à la page « tarifs » de la fiche technique. Le montant des frais de réservation du séjour est avancé pour vous par l'organisateur Fugues en Montagne. Le **tarif** comprend aussi les frais de pension, de préparation et les frais de déplacement de l'encadrant. Une assurance annulation peut vous être proposée sur demande ainsi qu'une assurance rapatriement, frais de secours en montagne.

La fiche technique définitive du séjour et le bulletin d'inscription tiennent lieu de contrat.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour réserver votre séjour, **vous devez au préalable vérifier les disponibilités par téléphone ou par mail** et prendre une option valable huit jours. La réservation n'est effective qu'à réception du présent bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte (voir ci-dessous)

ACOMPTE : pour le montant voir les mentions particulières portées sur la fiche technique de chaque séjour. Il peut être réglé par chèque bancaire à l'ordre de : **Dominique CHABAL, Fugues en Montagne** ou par virement bancaire . Nous vous précisons les coordonnées bancaires à réception de votre bulletin d'inscription.

VERSEMENT du SOLDE : un mois avant le début du séjour ou à votre arrivée (suivant les indications portées sur la fiche technique). Le paiement peut se faire par chèque ou virement bancaire. Les coordonnées bancaires vous seront précisées à réception de votre bulletin d'inscription. Pas de paiement par carte possible pour le moment. Merci de votre compréhension.

ANNULATION de séjour

De notre part : si le séjour doit être annulé, remboursement de la totalité des sommes versées sans ouvrir droit à indemnité supplémentaire.

De votre part : 61 jours avant le début du séjour, remboursement des acomptes moins **70€** pour frais de dossier. Report possible sur un autre séjour dans les 12 mois qui suivent.

De 60 à 30 jours avant le début du séjour, la valeur de l'acompte est retenue.

De 29 à 8 jours avant le début du séjour, 50% de votre séjour est dû.

Moins de 8 jours avant le début du séjour, la totalité du prix est due sauf si vous trouvez un remplaçant.

Une assurance annulation facultative vous est proposée sur demande . Elle coûte 3,9 % du prix du séjour tout compris. En sus.

CHANGEMENT de PROGRAMME : l'organisateur se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause pour l'intérêt et la sécurité des participants.

ASSURANCE SECOURS-RAPATRIEMENT : vous devez vérifier que votre assurance vous couvre bien pour l'activité choisie dans sa pratique (responsabilité civile) et pour les éventuels frais de secours et recherche en montagne (intervention de l'hélicoptère parfois payante), rapatriement, compléments aux soins médicaux. Une attestation d'assurance vous est demandée. Une assurance annulation peut vous être proposée par l'organisateur sur simple demande.

SANTE : vous devez vous assurer que votre état de santé vous permet de pratiquer l'activité pour laquelle vous êtes inscrit dans les conditions stipulées sur la fiche technique du séjour (notamment altitude, longueur des étapes, conditions d'hébergement).

"FUGUES en MONTAGNE"

**Dominique CHABAL, 6 allée des groseilliers - Saint Blaise
05 100 BRIANCON - Tel/fax : 04 92 21 12 60**

e-mail : contact@dominiquechabal.com

Site : dominiquechabal.com