

**Dominique CHABAL**  
Accompagnatrice en montagne  
6 allée des groseilliers-Saint Blaise  
BRIANCON 05 100  
tel: 04 92 21 12 60  
mail : [contac@dominiquechabal.com](mailto:contac@dominiquechabal.com)  
site : [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com)

**Marine PARANT**  
Professeure de yoga à Montpellier  
association Bodha Yoga  
facebook : Mai Bodha Yoga  
tel : 06 26 16 15 43  
mail : [maibodhayoga@gmail.com](mailto:maibodhayoga@gmail.com)  
site : [bodhayoga.net](http://bodhayoga.net)

## YOGA et RANDO en CLAREE de lac en lac

### Itinérant de refuge en refuge

19 au 25 juillet 2020 (7j, 6 nuits, 6 randos)

**LIEU** : véritable joyau des Hautes Alpes , la vallée de la Clarée, Névache (alt. 1650m, 21 km au nord de Briançon) est un lieu de ressourcement majeur. Ici une nature grandiose et intacte vous attend, un Paradis pour amoureux d'espaces sauvages. Ici encore la présence de l'eau nous invite à une vraie pause dans le tourbillon du quotidien : respirations profondes dans la fraîcheur des torrents bondissants et plus de trente lacs de montagne au bord desquels savourer des instants magiques.

Cet été nous avons envie de faire vibrer plus intensément le trio randonnée, méditation et yoga avec un séjour itinérant, de refuge en refuge et de lac en lac, en toute légèreté. **Un véritable voyage immersif en pleine montagne, à pied d'oeuvre pour des randos et des pratiques de yoga en lien étroit avec les arbres et les alpages, tout près du Ciel et des étoiles !** Nos trente années d'expérience montagne, d'itinérance et de conduite de groupe nous permettront de vous accompagner dans les meilleures conditions possibles pour cette expérience inoubliable où vous pourrez pratiquer les deux activités yoga et randonnées en alternance et dans une complémentarité pleine de sens et de Joie.

**DATES** : du dimanche 19 juillet 15h00 au repas du soir samedi 25 juillet vers 10h00

**HEBERGEMENT** : **refuges de montagne tout confort**, chauffés et gardés, situés en alpages à des altitudes moyennes de 2000 à 2200m. Petits dortoirs avec couettes sur les lits, 4 à 8 personnes, douches chaudes et sanitaires à l'intérieur du refuge. Les repas sont copieux et soignés ainsi que les petits déjeuners. Piques-niques de midi fournis par l'organisation. Le confort s'apparente plus à des chalets/auberges d'altitude que des refuges à l'ancienne ! Pour plus de souplesse dans le programme, nous passons deux nuits consécutives dans deux d'entre. Il est donc ainsi possible de se reposer une journée en cours de séjour si vous le souhaitez. La proximité des refuges et leur situation à moins de 2h00 de la route **permet de randonner sacs légers la plupart du temps** (voir ci-dessous § « Le sac à dos »). Les affaires qui ne sont pas dans le sac à dos restent dans les voitures accessibles J3, J5 et J6 au soir.

**Le sac à dos** : **sac « léger »** = vêtements chauds + pique-nique du jour + eau + petit tapis yoga  
**sac « complet » pour une nuit** = sac dit « léger » + sac à viande + un change pour le soir

J2 : sac complet pour une nuit jusqu'au refuge (2h00 de marche) puis sac dit « léger ».

J3 : sac léger jusqu'à 14h00 puis sac complet (2h00 de marche dont une en descente et une en montée)

J4 : sac léger toute la journée (ou repos)

J5 : sac complet jusqu'à midi puis sac léger (ou repos)

J6 : sac léger toute la journée

J7 : fin de séjour, pas de portage

### **LES RANDONNEES à pied**

Au programme : des paysages d'exception, forêt de mélèzes et de pins, alpages en parure d'été, lacs d'altitude, torrents et cascades, la vie animale, la compagnie des marmottes...

# YOGA et RANDO en CLAREE de lac en lac

## Itinérant de refuge en refuge

19 au 25 juillet 2020 (7j, 6 nuits, 6 randos)

**Niveau rando requis** : moyens à bons marcheurs, capables de marcher à un rythme lent mais régulier entrecoupé de pauses sur des dénivelés 650 à 850m en montée et en descente, 4h30 à 5h30 de marche + temps de pratique de yoga en plein air. Les randonnées se déroulent sur des sentiers ne présentant aucune difficulté technique. Elles font une large place à la respiration consciente et lorsque les conditions le permettent, à la pratique du yoga en plein air. Tous les parcours peuvent s'adapter en cas de mauvais temps. **La proximité des refuges permet de randonner** sacs légers la plupart du temps (voir ci-dessus page 1, § « Le sac à dos »). Les affaires qui ne sont pas dans le sac à dos restent dans les voitures (ou le mini bus de l'organisation) accessibles J3, J5 et J6 au soir. Si vous êtes arrivé en train vous pourrez laisser le surplus de votre bagage à l'auberge du premier soir à Névache.

**Niveau yoga requis** : pas de niveau requis mais toutes les séances se déroulent en pleine nature (sauf s'il pleut) dans des lieux choisis par nos soins. Séances réparties sur 1 ou 2 pratiques par jour, méditation guidée, respiration, travail postural, échanges et autres ateliers dédiés à la pratique **en immersion totale dans le milieu montagnard**. Cela signifie que, même si nous faisons le maximum pour être installés le plus confortablement possible, il vous faudra faire face aux petits désagréments liés à « l'espace plein air » : chaud, froid, vent, mouches importunes, terrain bosselé, herbes douces ou piquantes etc mais aussi l'incomparable douceur de l'alpage, la chaude caresse du soleil. Voilà qui fait partie de l'expérience !

### **ENCADREMENT (deux professionnelles conjointement)**

**Yoga** : MARINE PARANT, enseignante de Yoga diplômée(e) de l'Institut français de Yoga

**Randonnées** : DOMINIQUE CHABAL (sauf cas de force majeure) accompagnatrice en montagne diplômée d'état, habitant et connaissant parfaitement la région, organisatrice du séjour.

**TARIF GLOBAL** : **750€**/pers/séjour 8 à 12 participants (+25€/pers/séjour de 6 à 8 participants)

#### **Ce tarif comprend :**

- \* la **pension complète (petit déjeuner, pique-nique de midi, repas du soir)** de J1 au repas du soir à J7 après le petit déjeuner comme définis au § « hébergements », Taxe de séjour incluse.
- \* l'encadrement en randonnées de J1 à J7 par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état .
- \* l'encadrement en yoga de J1 à J7 par une enseignante diplômée (Institut français de Yoga)
- \* la préparation et la coordination du séjour ainsi que les frais de pension et de déplacement de l'encadrement yoga et randonnée.

#### **Ce tarif ne comprend pas :**

- \* les dépenses personnelles ainsi que toutes les boissons et le vin à table.
- \* les déplacements aller et retour de votre domicile à Névache ainsi que la navette pour aller en Haute Clarée si elle nous est imposée par les autorités communales (maxi 5€/pers./séjour)
- \* le transfert de la gare de Briançon à Névache premier et dernier jour. Nous pouvons vous récupérer à la gare de Briançon le jour de votre arrivée à 14h30.

**ACOMPTE** : 200€/pers. à l'ordre de Dominique CHABAL, Fugues en Montagne

**SOLDE** : à l'arrivée en deux paiements séparés : hébergement en chèque ou espèces, encadrement en chèque ou espèces. **Pas de carte bancaire possible. Merci de votre compréhension.**

# YOGA et RANDO en CLAREE de lac en lac 2020

## DEROULEMENT

**J1** : **accueil à 15h00** à Névache (1650m) au gîte situé au cœur de la vallée. Coordonnées du gîte communiquées à l'inscription. Installation, petite randonnée de mise en jambe, **pratique de yoga** en extérieur suivant conditions. 18h00 : cercle d'ouverture et présentation du séjour, dîner  **nuit à Névache**

**J2** : départ de la cascade de Foncouverte (1850 m) par les « chemins de traverse » vers le **vallon et le refuge du Chardonnet** : marmottes, fleurs, petits lacs glaciaires. De chalets d'alpage en forêt de mélèzes nous arrivons au refuge (2223m) après 2h00 de marche. Pause pour alléger les sacs, prendre un petit café puis continuation de notre rando par des cheminements variés jusque dans les replis de ce vallon paradisiaque et propice à la **pratique du yoga** face aux grands sommets environnants.

**Dén. jusqu'au refuge : montée 366m, descente 0m, 1h30 à 2h00**  **nuit au ref. Chardonnet**  
**Variante del'après-midi : + ou - 300m, 2h30 à 3h00**

**J3** : **pratique du matin** en plein air pour les courageux. Puis nous partons, **sacs légers**, pour une demie journée en direction du **col du Chardonnet (2638m)** d'où un panorama fantastique apparaît. Devant nous, le massif des ECRINS, avec ses sommets à 4000m, les Agneaux, la Meije. De l'autre coté du col, c'est le royaume des bouquetins. Après la **pause contemplation/yoga** nous rejoignons le refuge pour le repas, récupérer nos sacs et redescendre jusqu'à Fontcouverte. Possibilité de récupérer des affaires propres dans les véhicules avant de monter au charmant refuge Ricou (45 mn à 1h00). Nous voilà installés pour deux jours à Ricou (2100m) sur une extraordinaire « banquette » naturelle panoramique

**Dén. jusqu'au col : montée et descente 415m, 3h00 aller et retour**  **nuit au ref. Ricou**  
**Après midi : descente 366m, montée 260m**

**J4** : **Les courageux pourront pratiquer dès le matin**. Après le petit déj, nous partons **sacs légers** vers une série de lacs : **Laramon, Serpent et Gardioles**. Dans une ambiance « haute montagne » nous explorons les vallons sauvages dessinés et creusés par les glaciers qui recouvraient la vallée en des temps reculés. Vue splendide sur les Ecrins dès le premier lac dominé par le Pic du lac Blanc (3000m). Dans ces hauts alpages, nous aurons l'espace et l'embaras du choix pour installer nos **pratiques de yoga**.

**Dén : montée et descente 650m, 5h00 (variante possible + 200m)**  **nuit au ref. Ricou**

**J5** : **pratique du matin au soleil levant** (toujours pour les courageux!). Après le petit déjeuner, départ par le « chemin de ronde » qui suit en balcon l'axe de la vallée à travers de beaux alpages parsemés de lacs sauvages (**la Cula**). Nous cheminons sur des sentiers faciles, toujours en altitude dans des paysages très dégagés et propices à la **pause yoga** avant de descendre le long du torrent jusqu'au **refuge Laval (2000m)**, notre étape des deux prochains soirs. Après- midi au choix : **relax** sur la terrasse du refuge ou à pied vers le **lac glaciaire des Béraudes**, bleu turquoise et « veillé » par la pointe des Cerces, plus haut sommet de la vallée de la Clarée. Le refuge Laval étant accessible par la route, nous pourrions récupérer nos sacs de voyages dans les voitures pour profiter de... nos vêtements du dimanche !!!!

**Dén. : montée 400m descente 500m, 4h00, variante lac Béraudes +475m**  **nuit au ref. Laval**

**J6** : **sacs légers**, deux choix de randonnées possibles pour cette journée. Nous en déciderons suivant l'inspiration du moment et nos envies de **pratiques yogistes** ! Ça sera soit un parcours au long cours et de lac en lac pour un coup d'oeil sur le versant italien de la vallée : vallon des Muandes (**lacs Rond, Long, Muandes**) et col des Muandes (2828m) au pied du Mont Thabor. Soit le **tour du Pain de Sucre** qui nous amènera par de sauvages itinéraires hors sentiers aux **sources de la Clarée**, limite de la Savoie et autrefois frontière historique entre le royaume du Piémont et le duché de Savoie.

**Dén. : +700m à 850m suivant variantes, - 700m à 850m 5h30 à 6h30**  **nuit au ref. Laval**

**J7** : **Fin de séjour après le petit déjeuner**. Nous organiserons une navette (4km) pour récupérer vos véhicules au parking de départ à Fontcouverte, soit vous ramener à Névache ou Briançon (gare SNCF).

*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 dans un souci de qualité du séjour et de sécurité.*

## LISTE INDICATIVE DE MATERIEL ET EFFETS PRECONISES

### SEJOUR « YOGA et RANDO en Clarée itinérant »

Un sac à dos ou un sac de voyage léger sont 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" ? C'est le moment idéal pour tenter l'expérience de « l'allègement » !

Le sac à dos : 30l à 35l. doublé à l'intérieur d'un sac poubelle de la grandeur du sac. Pas de sacs plus petits car ils n'ont pas des bretelles adaptées à un portage (même léger) de randonnée à la journée en montagne. Vos bâtons de randonnée personnels (réglables de préférence) ou bâtons de marche nordique.

#### Sur vous pour marcher

\* chaussures de marche à tiges montantes et semelles vibram

\* pantalon de toile ample et souple en coton léger ou bermuda, short. Pensez que nous pratiquerons le yoga en plein air dans cette même tenue. NB : si vous marchez en short ou bermuda, vous devez **impérativement** avoir un pantalon long dans le fond de votre sac à dos en cas de venue rapide du mauvais temps et du froid **même en plein été** !

\* T-shirt coton ou sous vêtements techniques séchant rapidement (genre Odlo, Ice breaker).

Contenu du sac à dos dit « léger » (voir définition page 1, § hébergement)

\* 2 sweats en tissu polaire léger (il en existe qui pèsent 200g, environ 25 € en magasin de sport) ou bien un pull de **lainage fin** + un sous - pull (thermolactyl, odlo, damart, ice-breaker) ou mieux un pull de lainage fin + un petite doudoune en vrai duvet avec ou sans manches.

Il est préférable d'avoir deux vêtements fins « empilables » l'un sur l'autre plutôt qu'une grosse veste épaisse, lourde et souvent trop chaude. Et si vous êtes frileux : la **petite doudoune légère et compressible (en vrai duvet) est fort appréciable**. Il en existe de plusieurs épaisseurs. Vêtement réutilisable en ville !

\* une cape de pluie **légère**. (Facultatif : un sur-pantalon léger étanche).

\* une veste coupe - vent : K-way ample (ne remplace pas la cape de pluie) ou veste en matière respirante

\* un foulard+ un bonnet et des gants fins. Chapeau de soleil, verres solaires filtrants et crème solaires.

\* couteau+cuillère + boîte plastique hermétique (facultatif) + **gourde d'un litre au moins**.

\* Médicaments personnels, élastoplaste, double peau pour les ampoules, lunettes de vue de rechange, une petite pochette plastique étanche pour ranger vos papiers et liquidités.

\* Pour le yoga : une tenue souple et pratique (celle avec laquelle vous marcherez), votre tapis personnel léger et pliable, une étole ou grande écharpe légère couvrant les épaules et le bas des reins. Eventuellement un petit coussin pour s'asseoir.

Contenu du sac à dos dit « complet » (voir définition page 1, § hébergement). C'est le même contenu (et contenant) que le sac « léger » avec en plus les affaires pour la soirée au refuge. Il sera porté « complet » **uniquement J2 (2h00), J3 (2h00), J5** jusqu'en début d'après midi et sur un parcours avec peu de montées.

\* un sac à viande ou drap sac. Le duvet n'est pas utile, il y a des couettes dans les refuges et il y fait chaud.

\* **linge de rechange pour un soir** : soyez modestes et légers, pas de défilé de mode en vue ! Par exemple un petit tricot de laine fin chaud + un collant ou legging qui sert aussi de pyjama peut faire l'affaire + une paire de chaussettes douillettes + 1 sous-vêtement pour un soir.

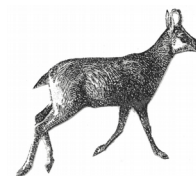
\* nécessaire de toilette qui ne doit pas dépasser 250g (pensez aux fonds de tubes et échantillons pour les crèmes. Pour vous sécher : un gant de toilette + une **petite** serviette nid d'abeille 30 x 40cm suffisent, pourquoi pas un paréo léger. Evitez les draps de bain qui pèsent lourds, séchent mal et...sentent mauvais !!

\* Vous trouverez dans les refuges des « crocks » ou mules pour reposer les pieds. Il y a de l'électricité mais la **lampe frontale** est très utile pour farfouiller dans son sac sans gêner les voisins !

Contenu du sac de voyage à laisser dans la voiture et auquel vous aurez accès J1, J3 en fin de journée, J5 et J6 : tout le change que vous voulez mais franchement vous ne manquerez de rien !! Une petite fiole de votre boisson préférée ou un échantillon de votre spécialité locale, histoire de partager ce qui est bon seront appréciés ! **L'encadrement fournit : sa bonne humeur, cartes, matériel technique, pharmacie de base.**

# BULLETIN D' INSCRIPTION

YOGA et RANDO en CLAREE 19 au 25 juillet 2020



NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE :

.....  
.....

Mail : .....

Tel/Fax : .....

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant .....

Dates du séjour : ..... Tarif : .....

ACOMPTE 200 €: .....LE.....

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de déroulement et de vente du séjour ou du raid choisi et je les accepte. Mon état de santé me permet de participer à ce séjour ou raid dans les conditions stipulées sur la fiche technique.

ASSURANCE secours : j'ai vérifié que mon assurance me couvre bien pour les activités choisies dans leur pratique (responsabilité civile ) et pour les éventuels frais de secours et recherche en montagne ainsi que le rapatriement. Je joins à mon bulletin d'inscription une photocopie de mon contrat d'assurance. A défaut je peux souscrire sur : « ancef.com, passeport montagne » (environ 20€)

ASSURANCE annulation : j'ai bien noté qu'une assurance annulation facultative m'est proposée par l'organisateur (3,9 % du prix du séjour). Si je souscris à cette assurance, mon séjour devra être réglé en totalité au plus tard un mois avant le début.

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 stage 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

site : dominiquechabal.com

mail : [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)

# 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. La location de matériel le cas échéant se paie à part, à votre arrivée.

### **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](mailto:contact@dominiquechabal.com)**

**Site : [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com)**

