

Dominique CHABAL

6 allée des Groseilliers - Saint Blaise

05100 BRIANCON

Tel/fax : 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

« Escapade altitude » en Clarée 2020 en raquettes

(4j, 3 nuits)

LIEU ce séjour se déroule entièrement dans le cadre somptueux de la haute vallée de la Clarée, au pied de la pointe des Cerces. Une véritable immersion en haute montagne, un dépaysement total, loin de tout. Le refuge Laval (2000m) entièrement rénové, au confort exceptionnel, nous accueille pour trois nuits : petits dortoirs avec des couettes douillettes, grand poêle à bois qui chauffe toute la maison, douche chaudes et toilettes, vestiaire et séchoir à chaussures et l'incontournable terrasse plein sud, vue sur la montagne pour se désaltérer au retour de la randonnée. Les randonnées alentours sont innombrables et s'adaptent à tous les niveaux. Nous voilà à pied d'œuvre pour explorer tous les vallons où nous n'allons jamais l'hiver parce que trop éloignés du bas de la vallée : espaces infinis, chapelet de hameaux d'estive nichés au cœur de l'hiver et baignés de lumière, grands paysages, voilà les vrais terrains sauvages de la raquette à neige ! Ce séjour peut se faire en ski de fond de type « randonnée nordique ».

DATES sur demande à partir du 15 février et jusqu'au 15 avril du jeudi à 9h30 au dimanche suivant 15h00 (4j/3nuits).

NIVEAU : bons marcheurs habitués aux randonnées en montagne de 4h30 à 5h00 en raquettes ou à pied. J1 : sac à dos avec le change pour les 3 jours mais pas de nourriture excepté le pique-nique de J1 à midi. Puis au départ du refuge Laval, sac journée léger. Possibilité d'une journée relax au refuge. Nourriture à transporter limitée aux en-cas (barres, fruits secs)

HEBERGEMENT

J1 à J4 : refuge-auberge d'altitude confortable, chauffé, gardé, douches chaudes, couvertures et couettes. Petits dortoirs de 4 à 6. Les repas du soir et petits déjeuners seront préparés par les gardiens ainsi que l'en-cas chaud de midi ou le pique-nique. Ce refuge est agréable pour se reposer au retour de la rando ou si vous ne voulez pas faire l'étape proposée.

ACCES : Briançon - Gare SNCF puis navette pour monter à Névache (à réserver à l'inscription)
En voiture prendre direction Montgenèvre puis Vallée de la Clarée. RDV sur le parking de l'office de tourisme d'où nous démarrerons notre périple.

MATERIEL : voir fiche jointe

PAIEMENT : arrhes à l'inscription 200€/pers. en chèque à l'ordre de D. CHABAL , Fugues en Montagne
Solde : le jour de votre arrivée en chèques ou espèces Pas de carte bancaire, merci de votre compréhension.

« Escapade altitude » en Clarée 2020

raquettes (4j, 3 nuits)

DEROULEMENT

J1 : accueil à 9h30 à Névache sur la place de l'office du tourisme. Si vous arrivez par le train de Paris le matin en gare de Briançon, nous pouvons organiser votre transport jusqu'à Névache. Distribution du matériel, vérification des sacs et montée tranquille jusqu'au refuge Laval dans la journée. Le refuge est une véritable auberge très confortable.

dén. : montée 450m, descente 0m, 10km, 5h00

nuit au ref. Laval

J2 : **sacs légers**, nous remontons la vallée dominée par la Pointe des Cerces (3200m) et bien d'autres « grands veilleurs » dans une ambiance très haute montagne jusqu'au Seuil des Rochilles, limite de la Savoie et autrefois frontière historique entre le royaume de Piémont Sardaigne et le duché de Savoie. C'est aussi là que naît la Clarée !

dén. : 500m à 600m suivant variantes, 9km, 5h30

nuit au ref. Laval

J3 : un parcours au long cours à travers les vastes alpages du vallon des Muandes mène sur le versant Italien au pied du Mont Thabor par le col des Munades (2800m). Une série de lacs dort sous la neige (**lacs Rond, Long, Muandes**), nous pouvons les traverser sur leur gangue de glace, les espaces sont infinis, le regard porte jusqu'au massif des Ecrins et au Viso. Et s'il fait beau...magnifique bronzage assuré !

dén. : 800m, 6h00

nuit au ref. Laval

J4 : retour à Névache par les chemins de traverse le long de la Clarée. **Fin de séjour vers 16h00**

dén. : montée 0m à 200m suivant variante, descente 450m, 10km, 5h00

L'organisation se réserve le droit de modifier le programme annoncé quelle qu'en soit la cause (météo, niveau des participants, indisponibilité des refuges) dans un souci de qualité du séjour et de sécurité des participants. Dans tous les cas, l'accompagnateur reste le seul juge des décisions à prendre concernant l'itinéraire en fonction de la météo et des conditions nivologiques

TARIF GLOBAL : **410 €/pers./séj.** en refuge- auberge d'altitude tout confort

comprenant : * l'hébergement en pension complète de J1 au repas du soir à J4 après le repas de midi

- l'encadrement sur cette durée par un(e) accompagnateur (trice) en montagne diplômée d'état pour la randonnée hivernale.
- Les frais de préparation, de pension et de déplacement de l'encadrant.

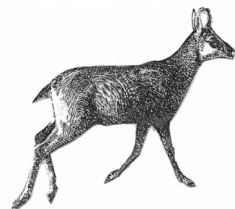
ne comprenant pas :

- les dépenses personnelles, le vin à table et toute autre boisson.
- Le pique nique de J1
- tout transport non prévu dans la fiche technique (par ex. inhérent à un manque de neige)
- le transport pour accéder de votre domicile au lieu de RDV, J1.
- la location du matériel et des DVA obligatoires. Location possible sur place avec réservation à l'inscription.
- L'assurance frais de secours en montagne et rapatriement. Nous fournir votre attestation.
- L'assurance annulation (facultative)

BULLETIN D' INSCRIPTION

« Escapade altitude » en Haute Clarée

RAQUETTES 2020 (4j/3 nuits)



NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

Mail :

Tel/Fax :

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant

Dates du séjour : Tarif :

ACOMPTE 200 €:LE.....

Je réserve* : une paire de raquettes OUI - NON

** rayer la mention inutile* une paire de bâtons OUI - NON

Location en sus du prix du séjour un DVA OUI - NON

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.

ASSURANCE annulation : j'ai bien noté qu'une assurance annulation facultative m'est proposée par l'organisateur (3,9 % du prix du séjour). Nous contacter plus d'un mois avant le début du séjour.

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

LISTE INDICATIVE DE MATERIEL ET EFFETS PRECONISES

pour RAIDS ou SEJOURS en ski de fond ou RAQUETTES

- * Un sac à dos par personne d'une contenance de 25 à 35 litres minimum doublé d'un sac poubelle à l'intérieur. **Il vaut mieux un sac un peu grand même pour des sorties à la journée faciles car il doit contenir l'anorak chaud que l'on enfille seulement à la pause, la bouteille thermos, le pique-nique et les gants de rechange.**
- * pour marcher autour de l'hôtel ou des gîtes : chaussures de randonnée étanches ou bottes à neige. Attention les rues du village sont enneigées ! Et des chaussons ou ballerines pour l'intérieur.
- * Un pantalon souple et chaud. Evitez les jeans ou les combinaisons de ski trop chaudes et inadaptées
- * Un collant de laine (genre collant de gym) si le pantalon de ski n'est pas assez chaud.
- * Eventuellement un surpantalon léger et étanche.
- * 2 ou 3 sous-vêtements techniques légers à manches longues (chez Ice Breaker Mérino, Odlo, Millet, Salomon, Damart, Solfin laine et soie, mérinos etc...). **Evitez le coton glacial une fois mouillé.**
- * Un pull fin (cashmere ou laine et soie ou mérinos) + un pull épais ou deux pulls fins en micro fibre polaire. Ou encore une chemise chaude (laine) à manches longues + une doudoune sans manches. **Vous devez pouvoir enlever et mettre des couches facilement au gré des changements de température extérieure mais aussi intérieure donc personnelle. A vous de choisir la formule qui vous convient le mieux !**
- * Un anorak ou une veste de montagne (**attention le K-Way est insuffisant**). Ou mieux : une veste coupe-vent (genre gore-tex) + une veste en duvet **légère** et chaude.
- * Un bonnet **couvrant les oreilles** (+un bob au printemps) et un foulard léger (la soie est idéale).
- * deux ou trois paires de chaussettes de montagne en laine + une paire de chaussettes de laine fine.
- * **deux paires de gants ne serrant pas les mains et une paire de moufles chaudes.**
- * Une paire de lunettes de glaciers + une paire de lunettes de vue de rechange si vous en portez
- * Crème solaire écran total (visage et lèvres).
- * Une paire de guêtres
- * une gourde d'un litre au moins (**éventuellement isotherme ou thermos**), un canif et une boîte plastique pour le pique-nique de midi (salades)
- * médicaments personnels, double peau pour les ampoules, 1,50 m d'élastoplaste, une paire de lacets.
- * un draps sac ou « sac à viande » pour la nuit en refuge. Le duvet est inutile, il y a des couettes.

Et pour votre confort au gîte, à l'auberge à l'hôtel ou au refuge le soir :

- * Tenue décontractée, douillette et chaude...mais pas de soucis c'est bien chauffé !
- * Une paire de chaussons légers ou chaussures confortables d'intérieur
- * Une lampe de poche.
- * Une trousse de toilette et du linge de toilette
- * Vos instruments de musique et autres spécialités que vous aimez partager. *Et pourquoi pas ? Une petite fiole de votre boisson préférée ou autre gâterie de votre pays, histoire de partager ce qui est bon !*

L'encadrement fournit : sa bonne humeur personnelle, cartes, boussole, matériel technique, pharmacie de base, radio pour les secours.

Vous pouvez louer sur place : matériel de ski ou raquettes. Réservation nécessaire à l'inscription en précisant votre taille et votre pointure. Vous pourrez acheter sur place du matériel technique, nous vous conseillerons avec plaisir.

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 préciserons 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

Site : dominiquechabal.com