

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

« FUGUES EN MONTAGNE »  
encadrement  
raids et séjours en montagne  
à pied, en skis de fond, en raquettes

*Sophrologue*

## RANDONNEES en ITALIE VALTOURNENCHE - TORGON

22 au 28 août 2021 (7 jours, 6 nuits)

**LIEU** : le **Valtournenche**, vallée d'accès à Breuil-Cervinia à 35 km d'Aoste et son village de **Torgnon** (1520m) nous accueillent pour une belle semaine de paysages enchanteurs. Torgnon est constitué d'une communauté de 22 hameaux chargés d'histoire et de culture valdôtaine, petits bijoux, d'architecture avec chapelles, fontaines, fours à bois. C'est dans l'un d'eux que se situe notre hôtel\*\*\*, idéalement installé sur un plateau très dégagé au pied du mythique Cervin. Nous serons à pied d'oeuvre pour des randonnées douces où nous aurons chaque jour en contemplation les plus grands sommets des Alpes : Cervin tout proche et plus loin Mont Blanc, Grandes Jorasses, Grand Paradis. Amateurs de paysages grandiose, ne vous abstenez pas !

**DATES** : dimanche 22 août au repas du soir au samedi 28 août 2021 après le petit déjeuner.

**NIVEAU** : priorité, sur ce séjour, aux marcheurs « seniors en forme » (+ de 65 ans) ou moyens marcheurs « esprit contemplatif » ! Randonnées de 3h30 à 4h00 maxi, dén. 300 à 450m avec variantes possibles (+ ou - 100m) et descentes parfois facultatives (téléphériques), spécial « genoux fatigués » !

**Randonnées à la journée (sac à dos journée uniquement)** dans un rayon de 15 km à 20 km autour de Torgnon. Les randonnées s'effectuent en terrain de montagne sur de bons sentiers confortables... mais tout de même des montées et des descentes et quelques cailloux !! Altitude moyenne de 1600 à 2200m. Le rythme sera très tranquille laissant une large place à la découverte sur un rythme lent mais régulier pendant 3h30 à 4h00 heures avec de petites pauses. Une grande pause est prévue pour le pique-nique et l'incontournable sieste au bord des lacs ou au milieu des alpages . La plupart des randos sont des circuits que l'on peut allonger ou réduire à volonté en fonction du groupe.

### HEBERGEMENT

**J1 à J7 après le petit déjeuner** : hôtel\*\*\* Zerbion (ou équivalent). Il s'agit d'un hôtel\*\*\* de montagne familial (comme très souvent en Italie) situé au coeur du Valtournenche au village de Torgnon, 35km d'Aoste, côté Cervinia. Chambres confortables de deux personnes avec SdB et WC. Terrasses, jardin, parking privé, salon, bar, **espace bien être** et **piscine intérieure chauffée accessibles sans supplément (apportez vos maillots de bains)**. Cuisine de qualité, généreuse, soignée et adaptée aux activités de randonnée. Une à 2 single avec supplément (+150€/pers/séj.)

*Attention : aucune inscription ou demande particulière de votre part ne sera prise en compte directement par l'hébergement qui n'est pas en charge du planning ni de l'organisation de ce séjour. La répartition des chambres se fait exclusivement entre l'hôtelier et l'organisatrice du séjour D. Chabal.*

**ENCADREMENT** : accompagnatrice(teurs) en montagne diplômée(s) d'état connaissant parfaitement la région.

**ACCES** : en voiture, suivez vos gps avec modération !

Par le train : nous pouvons vous récupérer à la gare d'Aoste si besoin ou d'Oulx (plus près de Briançon). Nous contacter.

# RANDONNEES en VALTOURNENCHE - TORGON

22 au 28 août 2021 (7 jours, 6 nuits)

## PROGRAMME :

**J1** : accueil à Torgnon à partir de 18h00 (les coordonnées exactes de l'hôtel seront communiquées à l'inscription). Accueil, Installation, présentation du séjour, repas du soir.

**J2** : **Cheneil** (2090m) est un magnifique hameau installé dans un petit cirque d'alpages. Au XIXème siècle il comptait jusqu'à trois hôtels car les guides de Valtournenche avaient pour habitude de tester leurs clients sur les arêtes du Tourmalin avant de les emmener au Cervin. Nous ferons le tour de la pointe de Fontana Freida par le col de Cheneil et le col de Fontana Freida (2472m).

Variante facultative : Pointe de Fontana Freida (2513m). Au retour, boucle dans le cirque au pied Tourmalin.

*Dénivelé + et - : de 250 à 430m suivant variantes*

**J3** : **la vallée de Chavacour** est l'une des plus réputées pour la fabrication du fromage « Fontina » de la vallée d'Aoste. C'était aussi une voie de passage importante entre la Suisse et l'Italie pour les colporteurs et la contrebande comme en témoignent les ruines de l'ancien hospice de Chavacour.

Chantorné (1874m) - Tronchaney (2048m) - Chavacour (2100m) - Plan de Lodetor (1937m) - Brusoney (1895m) - Châtelard dessus (1874m) - Chantorné (1874m). Grande balade idéale pour genoux fatigués peu de dénivelé sur des pistes faciles ! Descente possible directement sur Torgnon par les différents hameaux

*Dénivelé : + et - 300m (+350m si descente facultative jusqu'à Torgnon).*

**J4** : **Journée « relax » avec 2 propositions à affiner**

1) **Découvertes patrimoine** (guidage possible en sus), visite d'Aoste, excursions, châteaux, vignobles : la vallée d'Aoste regorge de perles patrimoniales pour lesquelles nous vous ferons des propositions en temps utile.

2) **Randonnée le matin** (2h30 maxi) puis visite patrimoine dans la vallée de Cervinia (musée ethnographique)

**J5** : **le village de Chamois** (1815m) n'est pas accessible par la route mais uniquement en téléphérique depuis Buisson. Il est pourtant encore habité à l'année par une poignée d'irréductibles valdôtains ! Nous le rejoindrons depuis le village de la Magdeleine (1645m) par une traversée avec le Cervin en ligne de mire.

La Magdeleine (1645m) - Parking supérieur (1710m) - Copitou (1811m) - Suisse (1735m) - Chamois (1815m) - descente en téléphérique sur Buisson. Variante possible par le col de Pilaz

*Dénivelé : + 200m, - 100m ou avec variante + 300m, -200m*

**J6** : **la Becca d'Aver** est le sommet emblématique qui domine le village de Torgnon. Elle offre une vue exceptionnelle sur l'ensemble de la Valtournenche et sur le Cervin. Les contemplatifs auront le plaisir de s'en approcher par le col des Bornes et de bénéficier aussi d'une vue magnifique sur le Cervin depuis la chapelle Saint Evence.

Torgnon (1520m) - Maisonnettes (1510m) - Col de St Pantaléon (1648m) - Chapelle de St Evence (1670m) - Col de St Pantaléon (1648m) - Col des Bornes (1781m) - Ronc (1607m) - Torgnon

*Dénivelé : + et - 300m*

**J7** : **fin de séjour après le petit déjeuner.**

*NB : les lieux 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 amener à changer l'itinéraire à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité.*

**Ci-dessous : tarifs, bulletin d'inscription, conditions générales, liste de matériel,  
déroulez bien la page jusqu'en bas !**

# RANDONNEES en ITALIE

## VALTOURNENCHE - TORGON

22 au 28 août 2021 (7 jours, 6 nuits)

**Tarif du séjour tout compris (hébergement+encadrement) : 665€/pers/séjour**

Hébergement en demie pension en chambre de 2. Single possible avec supplément 150€/pers ;/séjour

### Ce tarif comprend

- \* l'hébergement en **demie-pension** de J1 au repas du soir à J7 après le petit déjeuner dans les conditions stipulées au § « hébergement » soit 6 nuits en hôtel en ch. de 2 personnes. 1/4 l de vin le soir à table ainsi que la taxe de séjour obligatoire
- \* l'encadrement de J1 à J7 par des accompagnateurs en montagne diplômés d'état aux conditions stipulées aux § encadrement et § tarifs .
- \* l'accès à la piscine et aux équipements de l'hôtel
- \* les frais de déplacement, de pension et repas de midi des accompagnateurs en montagne
- \* les frais de préparation, réservation et coordination du séjour

### Ce tarif ne comprend pas

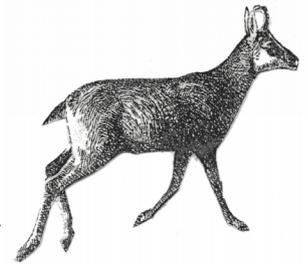
- \* les boissons et autres dépenses personnelle ainsi que les **piques-niques** à la charge de chacun : épicerie et dépôt de pain situés à côté de l'hôtel OU pique-nique complet (10 €) à commander à l'hôtel au jour le jour.
- \* **tout transport** autre que ceux prévus dans le programme pour aller sur les départs de randonnée (voitures personnelles + mon véhicule +bus de l'hôtel) et le trajet AR de votre domicile à Torgon.
- \* le supplément single chambre individuelle : **150€/pers./séjour**
- \* les prestations de **visites patrimoine**, toute animation non prévue au programme.
- \* **l'assurance secours en montagne et rapatriement**. Attestation d'assurance obligatoire avec votre bulletin d'inscription.

**Modalités spéciales de paiement liées à la crise du Covid pour la saison 2021** : comme chaque année nous vous demandons un engagement sous forme d'acompte puis de solde à des dates précises (voir bulletin d'inscription et conditions générales). Toutefois en raison de l'incertitude liée à la crise sanitaire, **le solde du séjour ne sera encaissé qu'à partir du 2 août 2021**. Si, entre le 2 et le 22 août, le séjour devait être annulé pour cause de réglementation interdisant son maintien ou pour cause de nième confinement **(et uniquement pour ces raisons-là)**, nous vous proposerons un report de dates si possible ou bien nous vous rembourserons les sommes versées. **Pour tout autre motif, ce sont les conditions générales du séjour qui seront appliquées (page 6)**. Rappel : l'assurance annulation rembourse les sommes versées selon les modalités des conditions générales et sur motif justifié (maladie, accident avec certificat médical).

**Bulletin d'inscription, conditions générales et liste de matériel pages suivantes**

# BULLETIN D'INSCRIPTION - VALTOURNENCHE

22 au 28 août 2021



NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

Tel : .....

Adresse mail : .....

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

Dates du séjour : ..... Tarif : .....

ACOMPTE 200 €: ..... LE .....

## OPTIONS (\* Rayez les mentions inutiles) :

- |   |             |
|---|-------------|
| 1) je réserve une chambre avec lit de couple (« matrimoniale ») | OUI-NON *   |
| 2) je réserve une chambre de 2 personnes à lits séparés         | OUI-NON *   |
| 3) je réserve une chambre single à supplément                   | OUI - NON * |

Pour faciliter l'organisation, merci de préciser le nom de la (des) personnes qui partagent votre chambre :

.....

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 prix total du séjour). Dans ce cas le séjour sera soldé 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 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 6**

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

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

# LISTE de MATERIEL PRECONISE

## Séjour « en étoile »

(séjours de 4 à 6 nuits en chambres d'hôtes, gîtes ou hôtel)

**Le « contenant »** : sac à dos 25 à 30 l pour porter vos affaires de la journée (pique-nique, boisson, vêtements chauds, cape de pluie). Pour l'étanchéité, il peut être doublé à l'intérieur d'un sac poubelle de la grandeur du sac. **Pas de sac plus petits** que 25/30 litres car ils n'ont pas des bretelles adaptées à un portage (même léger) de randonnée à la journée en montagne.

**Sur vous pour marcher** : \* **chaussures à tiges montantes de préférence et semelles vibram.**

\* pantalon de toile ample coton léger ou bermuda, short.

*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 (genre Odlo).

**Contenu du sac à dos pour la journée** :

\* 2 sweats en tissu polaire léger (il en existe qui pèsent 200g, environ 25 € en magasin de sport)

ou à défaut un pull de **lainage fin** + un sous-pull (thermolactyl, odlo, damart, ice-breaker)

ou à défaut deux pulls de lainage fin. (de la vraie laine de mouton et pas du synthétique !

*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** : une petite veste en **duvet légère**. Il en existe qui pèsent moins de 300g.

\* une cape de pluie **légère**. Facultatif : un sur-pantalon léger étanche ou des guêtres

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

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

\* lunettes de vue de rechange.

\* couteau+cuillère + boîte plastique hermétique pour le pique-nique + **gourde d'un litre au moins.**

\* Médicaments personnels, élastoplaste et double peau pour les ampoules. Gel hydroalcoolique

\* un maillot de bains (facultatif)

\* Une petite fiole de votre boisson préférée ou un échantillon de votre spécialité locale, histoire de partager ce qui est bon !

L'encadrement fournit : sa bonne humeur, cartes, boussole, matériel technique, pharmacie de base.

**Tenue pour le soir** : la décontraction est de rigueur même dans les hôtels, nous sommes en montagne ! Pensez au confort et un peu au duillet et chaud.

Vêtements de rechange, pantoufles, « crocks » ou mules pour reposer les pieds.

Pour les séjours en gîte ou refuges **uniquement** : linge de toilette sauf précision contraire.

**A propos du pique-nique** : suivant le séjour choisi il est : soit fourni chaque jour par l'hébergement, soit préparé par l'accompagnatrice, soit acheté par vous-mêmes dans les commerces locaux. Cette précision vous est donnée dans la fiche technique du séjour. Prévoyez un sac en toile pour le transport de vos victuailles ou une boîte spéciale. Evitez, autant que faire se peut, les sacs en plastique en utilisant des contenants réutilisables, merci pour la Planète !

# CONDITIONS GENERALES 2021

## 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)**