

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

Du QUEYRAS au Mont Viso 2021 3 jours en étoile et 3 jours itinérants

LIEU : le Queyras est un pays d'exception réputé pour ses espaces naturels, ses traditions, son calme et une authenticité surprenante. Tout à fait à l'est, aux confins du pays, il est dominé par le Mont Viso (3900m). Ce géant de pierres vertes venues du fond d'un océan aujourd'hui disparu apporte une dimension mystérieuse et grandiose au randonneur à pied. Par des itinéraires sauvages, variés, nous irons à la découverte des mille secrets de ces montagnes dont nous connaissons chaque détour. Vous serez surpris par la beauté et l'ambiance particulière du versant transalpin avec sa romantique « nebbia » (brume légère de vallée) qui plane parfois sur les lacs d'altitude au passage des grands cols ! Marmottes, bouquetins, faune endémique (comme la salamandre de Lanza qui n'existe nulle part ailleurs sur Terre !) nous attendent là-haut ainsi qu'une flore riche et l'accueil toujours souriant de nos amis, gardiens de refuges.

DATES : toute date sur demande en individuel ou groupes constitués de 2 à 10 maxi, durée au choix (de 3 à 6 jours), tarif étudié. Nous contacter : contact@dominiquechabal.com

Programme proposé dans cette fiche : 3 jours en étoile et 3j en itinérance soit 6 jours, 5 nuits, 5 randos majoritairement en Italie, hébergements en gîtes et refuges

NIVEAU : bons marcheurs 600 à + ou - 950 m de dénivelé par jour (6h00 à 6h30 de marche). Quelle que soit la longueur des étapes, les randonnées sont menées à un **rythme tranquille** permettant la découverte et la contemplation des sites traversés. Possibilités de **variantes facultatives** pour les insatiables ! Altitude moyenne des randonnées comprise entre 1700 et 2950m sans difficulté technique.

Sacs à dos légers pour la journée de J1 à J4 au matin. Ensuite vos bagages sont pris en charge par un taxi qui vous les ramènera à l'arrivée du raid J6. Vous ne garderez dans le sac à dos qu'un change pour J4 et J5 au soir et le pique-nique du jour. Tous les autres repas sont pris en refuge. **Attention un seul bagage par personne (maxi 70 cm x 40cm x 30cm, 12kg). Le transporteur se réserve le droit de ne pas prendre les sacs d'un poids excessif ou trop encombrants.**

HEBERGEMENT : gîtes d'étape J1 à J3 de très bon confort en chambres de quatre à cinq personnes (deux suivant disponibilité et avec supplément). J4 et J5 refuges de montagne, confortables. Accueil convivial, cuisine familiale, sanitaires et douches. **Pour les séjours « à la carte », hébergement privatif possible dans le Queyras. . Donc « en étoile » avec aménagement du programme.**

ENCADREMENT : accompagnatrice (teur) en montagne diplômée d'état, connaissant parfaitement la région (un encadrant pour dix personnes maximum).

ACCES SNCF : gare d'Eygliers (anciennement Montdauphin Guillestre) puis navette devant la gare direction vallées du Queyras. Renseignements : www.05voyageurs.com. Nous pouvons aussi vous accueillir à la gare **J1** à partir de 17h30. Nous contacter à l'inscription.

Voiture : depuis Grenoble, col du Lautaret, Briançon, Guillestre ou Tunnel du Fréjus, col de l'Echelle, Briançon, Guillestre ou Col de Lus la Croix Haute, Gap, Guillestre puis GPS. Attention parking obligatoire dans le bas de Saint Véran, le 2ème à droite en arrivant. Accès à pied au gîte.

du QUEYRAS au Mont Viso 2021

3 jours en étoile et 3 jours itinérants

DEROULEMENT

J1 : accueil à Saint Véran au **gîte des Gabelous** (ou équivalent) au cœur du village à partir de 18h00. Attention parking obligatoire dans le bas de Saint Véran, le 2ème à droite en arrivant. Puis accès à pied
 nuit en gîte à St Véran (2000m)

J2 : au départ de Saint Véran, par un très beau chemin en forêt de mélèzes, nous atteignons la chapelle Saint Simon, lieu de pèlerinage traditionnel puis les alpages fleuris du col **des Prés de Fromage** où paissent des vaches laitières. Le sommet Bûcher (2254m) domine ces lieux bucoliques et nous offre un panorama sur le massif glaciaire des Ecrins, la vallée du Guil, L'Aigues Blanche et le Mont Viso. Cette balade facile permet aussi la mise en jambe et l'acclimatation avant le départ en raid.

Dénivellation : montée 600m descente 600m **Horaire** : 5h00 à 5h30 *nuit en gîte à Saint Véran*

J3 : depuis Saint Véran, court transfert jusqu'aux vestiges de l'ancienne mine de cuivre (2300m). L'ascension du **col de la Noire (2 955m)** au pied de la tête des Toillies (3 050m) nous offre un panorama exceptionnel dans une ambiance très sauvage. Nous cheminons sur une large crête vers le **col Longet** et ses lacs vert émeraude (2 660m) où nous cotoyons le **Mont Viso** dominant le val Varaita italien. Descente sur le **versant transalpin** au son des clarines de terrasses herbeuses en mélèzeins jusqu'au typique village de **Chianale** (1800m). Maisons de pierre, architecture typique, dépaysement complet !

Dénivellation : montée 800m (variante possible + 200m), **desc. 1200m**

Horaire : 6h30

nuit en gîte à Chianale (1800m)

J4 : court transfert (10 minutes) aux **Granges del Rio (2012m)** à l'entrée du Vallone di Soustra. Notre chemin traverse des hameaux où l'on fabrique encore du fromage, de riants alpages émaillés de fleurs où la rencontre avec le lys orangé, les bouquetins et les chamois ne sont pas impossibles. Au Passo (col) de la Losetta (2872m), la vue s'ouvre sur l'impressionnant Mont Viso à portée de semelles. Variante possible (facultatif) jusqu'à la **pointe Joanne (3052m)** pour un panorama à couper le souffle. Après une courte descente (100m), un joli sentier en balcon nous ramène vers le col Valante (2815m) et les sources du Guil (lac Lestio).

Dénivellation : montée 900m (variante + 180m), descente 500m, 18km

Horaire : 6h30

nuit au refuge du Belvédère du Viso (2460m)

J5 : nous franchissons à nouveau la crête frontière non sans avoir jeté un coup d'oeil au fameux tunnel de la Traversette (2800m) creusé dans la montagne. Il permettait autrefois le transport du sel depuis le Piémont italien jusqu'en France à dos de mules. Un petit col sauvage très peu fréquenté à 2900m permet de rejoindre le vallon pastoral du Val Pellice en passant au lac Lungo (2350m) puis, plus bas dans la vallée, à la découverte de magnifiques hameaux aux maisons de pierres, habités pour l'été par les familles d'alpagistes piémontais. Un vrai régal de voyager à pied dans cette ambiance pastorale !

Dénivellation : montée 500m, descente 1150m (+ 200m variante)

Horaire : 6h00

nuit au refuge Willy Jervis (1750m)

J6 : notre retour passe par le vallon Comba d'Urine et une très ancienne forêt de mélèzes où nous rencontrerons peut-être la salamandre de Lanza endémique de cette région. Au passage du **Collet de Pelvas (2596m)**, nous voilà de nouveau en France, profitant encore très largement de paysages superbes et d'échappées exceptionnelles sur le Mont Viso, plus majestueux que jamais. Descente jusqu'au hameau de la Monta (1660m) où nous retrouvons véhicules et bagages. **Fin de raid vers 16h30.**

Dénivellation : montée 850m, descente 950m, **Horaire** : 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.

du QUEYRAS au Mont Viso 2021

3 jours en étoile et 3 jours itinérants

TARIF GLOBAL : 675€/pers. tout compris (6 j., 5 nuits, 5 randos) à partir de 6 participants de 3 à 5 participants le s séjour sera assuré avec un supplément de 30€/pers/séjour

* Séjours « à la carte » au conditions spéciales déconfinement (hébergements privés) : les tarifs seront étudiés au cas par cas suivant la durée et le nombre de participants. Nous consulter.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète J1 au repas du soir à J6 après le pique nique de midi dans les conditions stipulées au § « hébergement ». Pique-nique à midi. Taxes de séjour incluses.
- les transferts (bagages + randonneurs) aux étapes prévues dans le programme.
- l'encadrement de J1 à J6 inclus, par une accompagnatrice (teur) diplômée, ainsi que sa pension ses frais de déplacement, frais de préparation et de réservation du séjour.

Ce tarif ne comprend pas :

- * les dépenses personnelles, le vin à table et les boissons
- * le supplément chambre à deux dans la mesure des disponibilités pour J1, J2, J3.
- * 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 22€ par personne valable 2 saisons. Accès direct et renseignements en suivant le lien : <https://www.passeportmontagne.com/sassurer-en-ligne-en-3-clics/>

INSCRIPTION et REGLEMENT du SEJOUR à l'aide du présent bulletin, daté et signé accompagné :

- 1) d'un chèque d'acompte de 200 €/pers. à l'ordre de **Dominique CHABAL**
- 2) d'une attestation d'assurance secours rapatriement.

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 5, conditions générales)

Voir dans les trois pages suivantes :

- * bulletin d'inscription
- * liste de matériel préconisé
- * 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 VOYAGE N° : IM005120002

BULLETIN D' INSCRIPTION

du Queyras au Mont Viso été 2021



NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

.....

.....

Tel :

Adresse mail :

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

.....

Dates du séjour : Tarif :

ACOMPTE 200 € : **LE**

OPTIONS : chambre à 2 avec supplément J1 à J3 OUI- NON (dans la mesure des disponibilités)

Afin de faciliter la répartition merci de préciser la personne avec laquelle vous partagez la 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 % à 5,5 % 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) afférents 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

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 acheté 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 coeur 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 ce séjour J4 à J6, on porte le sac, donc prévoyez léger et facile à laver/sécher.** Cependant 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 sèchant rapidement.

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 !

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) + **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 pour J4 à J6 : 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 ! De J1 à J5 : vos affaires de toilette habituelles que vous n'aurez pas à porter.
- * couteau+cuillère + boîte plastique hermétique + **gourde d'un litre au moins**, thermos (facultatif 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.

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.

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 (en sus). Elle coûte 3,9 % à 5,5 % du prix du séjour tout compris suivant conditions Covid imposées par l'assureur..

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