

Dominique CHABAL

6 allée des Groseilliers - Saint Blaise

05100 BRIANCON

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

Les Vallons de la CLAREE 2021

Séjour mixte ski de fond et randonnées en raquettes, gîte

(6 jours, 5 nuits, 5 j d'activités)

LIEU véritable joyau des Hautes-Alpes, la **vallée de la Clarée** et son village de **Névache** (21 km au nord de Briançon) vous accueillent pour un séjour tout en beauté et en douceur où nous alternerons (re)découverte du **ski de fond** sur un domaine aménagé et facile au coeur de grandioses paysages et **randonnées en raquettes** dans de vrais terrains sauvages de montagne. Les deux activités vous permettront de partir à la découverte de grands espaces enneigés, de somptueuses forêts de mélèzes et de vallons sauvages parsemés de hameaux d'estive nichés au cœur de l'hiver et baignés de lumière. Chaque jour une balade inoubliable au départ d'un confortable gîte en vallée dans une très belle maison de pays où tout est prévu pour votre confort ainsi que pour les mesures sanitaires liées au Covid.

Les sorties sont à la journée ou à la demie journée donc Sac à dos léger (vêtement chaud + pique-nique et boisson, le repas de midi pouvant être pris en refuge en cas d'intempéries).

DATES : du dimanche 7 mars au repas du soir au vendredi 12 mars 2021 après le petit déjeuner

Niveau RAQUETTES

Niveau raquettes : moyen à bons marcheurs, randonnées de 4h00 à 4h30, dénivelé montée et descente 450 à 550m. Un peu d'endurance et l'envie de découvrir la montagne enneigée suffisent pour vivre une belle semaine.

Niveau SKI de FOND : il s'agit d'une (re)découverte de l'activité, donc "tranquillou" ! Quelques conseils techniques pour une progression toute en douceur et nous voilà partis pour 10 km maxi sur des parcours à grands paysages, tracés, damés et faiblement vallonnés (3h30 à 4h00 de ski/jour avec pauses). Apprivoiser la glisse sans appréhension, se déplacer avec plaisir, en prenant son temps, voilà la seule "performance" de la semaine ! Une pratique préalable d'un sport de glisse (ski alpin, fond ou patinage) est requise afin que vous profitiez au mieux de votre séjour.

NB : J4 après-midi et J5 toute la journée vous aurez le choix de pratiquer l'activité indifféremment en ski de fond ou en raquettes.

ENCADREMENT : accompagnateur (trice) en montagne diplômé(e) d'état en ski de fond, titulaire d'une qualification spéciale pour la raquette et connaissant parfaitement la région en hiver comme en été. La moyenne montagne enneigée est un univers particulier qui requiert expérience et connaissances spécifiques. La présence d'un(e) encadrant(e) expérimenté(e), **spécialiste du milieu hivernal** vous permettra de vivre ce séjour en toute tranquillité. **De 5 à 8 participants maximum par groupe.**

HEBERGEMENT : 2 grandes chambres d'hôtes au village de Plampinet, dans une ancienne ferme de montagne entièrement rénovée au coeur de la vallée de la Clarée. Espace salon + cuisine et salle à manger à disposition attenantes aux chambres. Cuisine familiale adaptée aux activités, ambiance conviviale.

1 Chambre 18m² pour 2 pers avec sdb+Wc

1 chambre de 40 m² pour 4 pers avec sdb+Wc et coin salon.

LES VALLONS DE LA CLARÉE 2021

Séjour mixte ski de fond et randonnées en raquettes, gîte

PROGRAMME

J1 accueil en gare de Briançon à 17h30 ou directement à Plampinet à 18h30 (précisions à l'inscription).
Installation, matériel, présentation de la semaine, repas.

NUIT À PLAMPINET

J2 matin : **ski de fond** sur le plateau de Névache, découverte, un peu de technique sans bousculer vos jambes ni votre moral, balade le long de la Clarée. Le terrain est relativement plat et facile **2h30**

après-midi : **en raquettes**, à la découverte des recoins secrets de la vallée (**les Arras et Plampinet**), du village de Névache en tenue hivernale (architecture de montagne) ou dans les détours secrets de la combe du Creuzet (chevreuils, chamois, faune d'hiver).

dén. 200m maxi, 8 à 10km, 2h30 à 3h00

NUIT À PLAMPINET

J3 journée **en raquettes** dans le **vallon de Buffère**. Belle montée le long des cascades gelées de la Clarée et une forêt de mélèzes où la neige reste poudreuse très longtemps. Magnifique coup d'œil sur la vallée. Le hameau de Buffère avec son refuge accueillant (possibilité d'y manger à midi) et dominé par de hauts sommets himalayens nous propulse dans un autre monde ! Descente par nos incontournables itinéraires de traverse. Randonnée à la journée.

dén : 450m, 4h30 (+ variantes facultatives)

NUIT À PLAMPINET

J4 : matin : nouvelle séance de **ski de fond** sur le plateau de Névache où nous pourrions découvrir d'autres techniques ludiques et ou parcourir la fameuse piste forestière.

après midi : le **col de l'Echelle en raquettes** (ou **en ski de fond** pour les amateurs si les conditions de traçage le permettent). Chamois et parfois traces de loups peuplent ce vallon qui est une voie de passage connue vers l'Italie. Si vous ressentez le besoin de vous reposer vous pourrez profiter de séances de massages à Névache ou de la station thermale de Monêtier et ses eaux chaudes naturelles minéralisées (tarif et déplacements (30km) en sus du tarif du séjour).

NUIT À PLAMPINET

J5 la Haute vallée de la Clarée en tenue hivernale est un enchantement et sans doute l'un des lieux les plus magiques d'Europe. Pour cette journée vous aurez **le choix de faire le parcours en ski de fond en raquettes**, le terrain vallonné et doux se prêtant aussi bien à l'une qu'à l'autre des pratiques. Le rythme sera celui de la randonnée donc cool pour tout le monde !

Dén : 350m, 4h30 à 5h00, 12km

NUIT À PLAMPINET

J6 : le plateau des Thures ou le Granon **en raquettes**. Nous vous proposerons la randonnée la plus adaptée au niveau et à la motivation du groupe en tenant compte des conditions de neige et de la météo. Quel que soit le choix, vous serez en montagne dans de magnifiques vallons avec des panoramas exceptionnels et très ouverts. Randonnée à la journée. Fin de séjour vers 16h00.

dén : 500 à 650 m, 5h00 à 5h30

L'organisation se réserve le droit de modifier le programme annoncé quelle qu'en soit la cause (météo, niveau des participants) 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.

ACCES : **Briançon - Gare SNCF** puis navette pour monter à Névache (à réserver à www.05voyageurs.com). Il est possible de vous récupérer à la gare de Briançon à 18h00. M'n informer à l'inscription.

En voiture prendre direction Montgenèvre puis Vallée de la Clarée. Le gîte se situe à Plampinet, 3km avant d'arriver à Névache (précisions au moment de votre inscription).

LES VALLONS DE LA CLAREE 2021

Séjour mixte Ski de fond et Raquettes (6 jours, 5 nuits, 5j d'activités)

TARIF GLOBAL : **650 €/pers./séj.** en ch. de 2 à 4, chambres d'hôtes

Tarifs sur la base de 5 participants minimum à 8 participants maximum sur ce séjour.

De 3 à 4 participants, le séjour sera maintenu avec un supplément de 30€/pers./séjour.

Nous consulter pour un engagement de 1 ou 2 personnes.

Ce tarif comprend :

- * l'hébergement en **pension complète** de J1 au petit déjeuner à J6 après le pique-nique de midi en chambres d'hôte grand confort avec strict respect des mesures sanitaire Covid. Les repas de midi sont des piques-niques. Si intempéries possibilité de pique-niquer à l'intérieur.
- * l'encadrement sur cette durée par un(e) accompagnateur (trice) en montagne diplômée d'état pour la randonnée hivernale (6 randonnées) et monitrice de ski de fond diplômée.
- * les frais de préparation, de pension et de déplacement de l'encadrant.
- * la taxe de séjour obligatoire

Ce tarif ne comprend pas :

- * les dépenses personnelles, le vin à table et toute autre boisson.
- * l'accès aux Bains de Monêtier facultatif) ou toute autre prestation bien-être
- * 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 le J1.
- * la location des raquettes, des skis de fond et du kit de sécurité (obligatoire J3 et J6 uniquement) . Location possible sur place avec réservation à l'inscription.
A titre indicatif : raquettes, bâtons à partir de 10€/jour, kit sécurité à partir de 15€/jour , matériel complet de ski de fond (environ 12€/séance d'une journée)
- * l'assurance frais de secours en montagne et rapatriement **facultative** (20€ valable hiver et été 2021)
- * L'assurance annulation (facultative = 3,9 % du prix du séjour).

NB : si vous souhaitez prendre ces assurances, n'hésitez pas à nous contacter. Auparavant regardez bien vos propres contrats, en général vous êtes largement assurés sauf pour l'annulation d'un séjour.

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

SOLDE : **au vu de la situation incertaine liée à la crise du Covid**, nous vous indiquerons à quel moment vous pourrez régler le solde du séjour par chèque ou virement bancaire. Si, entre ce moment là et le 7 mars, 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 du même séjour si c'est possible pour vous ou bien nous vous rembourserons les arrhes. **Pour tout autre motif, ce sont les conditions générales du séjour qui seront appliquées** (voir page 6 de cette fiche technique).

Une facture du total de votre séjour vous sera remise à l'encaissement.

Ci-dessous : la liste de matériel préconisée
le bulletin individuel d'inscription
les conditions générales

LISTE INDICATIVE DE MATERIEL ET EFFETS PRECONISES POUR (LES 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.
 - * deux ou trois sous-vêtements techniques légers à manches longues (chez Ice Breaker Mérino, Odlo, Millet, Salomon, Damart, Solfin laine et soie, mérinos etc...). *Evitez le coton qui est glacial une fois mouillé.*
- * 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.*
- * Un pull fin et un pull épais ou deux pulls fins en micro fibre polaire. Ou encore un pull de laine fin et une chemise chaude (laine) à manches longues. OU pulls cashmire ou laine et soie
- * Un bonnet *couvrant les oreilles* (+un bob au printemps) et un foulard léger (la soie est idéale).
- * Un anorak ou une veste de montagne (*attention le K-Way est insuffisant*).
Ou mieux : une veste coupe-vent (genre gore-tex) + une doudoune légère et chaude.
- * 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 gîte d'altitude. Le duvet est inutile, il y a des couettes.

Et pour votre confort au gîte ou en hôtel 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 aussi pourquoi pas ? Une petite fiole de votre boisson préférée ou autre gâterie de votre cru ou 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.

BULLETIN D' INSCRIPTION

Ski de fond et Raquettes en CLAREE 2021

7 au 12 mars 2021 (6j, 5 nuits, 5j d'activité)



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, kit sécurité pour J3 et J6 OUI - NON

un kit complet skis de fond OUI - NON

Précisez votre taille.....votre pointure.....votre poids si vous mesurez plus de 1,80m.....

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 pour la partie « hébergement » du séjour (3,9 % du prix de l'hébergement).

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

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

Site : dominiquechabal.com