

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

RAQUETTES mi-temps + balnéo à MONETIER

PARC des ECRINS 2022 (6j, 5 nuits, 5 randos)

LIEU : situé à 15 km du col du Lautaret, au pied des grands sommets du parc national des Ecrins dans un cadre naturel d'exception, **Monêtier a su garder le charme d'un village de montagne** (altitude 1500m) ; le visiteur est accueilli au cœur d'une station alpine où la haute montagne omniprésente rythme les modes de vie et les activités : ski, randonnées dans la neige en raquettes ou en ski de fond. L'hôtel (ou gîte au choix), calme et familial est situé au cœur du village de Monêtier. Vous pourrez profiter des petits commerces et de **l'établissement thermal des Bains** à deux pas de là (eau chaude naturelle minéralisée à 39°, bains, piscine, soins hydrothérapeutiques douches à jets, jacuzzi etc.). Les randonnées faciles nous donnent accès aux grandioses paysages du parc des Ecrins dans l'environnement proche du village (courts déplacements en véhicules). Aux heures les plus ensoleillées de la mi-journée, vous n'aurez plus qu'à écouter le profond silence, dévorer l'air pur, vous ressourcer pleinement et jouir de confortables conditions d'accueil.

DATES : dim. 23 janvier à 18h30 au vend. 28 janvier vers 14h00 (6 jours, 5 nuits, 5 randos)
Toute autre date à la demande d'un groupe de 4 personnes minimum

NIVEAU : facile à moyen, 3h30 à 4h00 maxi/jour, dénivelé 200 à 350 m maxi en montée et en descente, 7 à 9km/jour. Les randos sont menées à un rythme tranquille. Elles ont lieu de 10h00 à 15h00/15h30 (pauses comprises) + le temps de transfert le cas échéant (maxi 15'). En cas de mauvais temps nous avons des solutions de repli et nous vous proposerons toujours une sortie adaptée aux conditions. Mais dans les Hautes Alpes, le beau temps est « presque » garanti !

HEBERGEMENT : **hôtel**** en demi-pension, en chambres de deux personnes avec SB et WC. Chambres « single » avec supplément 70€/pers. /séjour. Accueil familial et chaleureux. Cuisine de qualité et adaptée aux activités. Les Grands Bains (balnéo) sont à 5 minutes à pied de l'hôtel. Repas de midi en pique-nique. Si intempéries nous vous proposerons une formule simple à table (plat chaud + dessert) à l'hôtel ou dans une auberge locale. D'autres formules d'hébergement sont possibles dans le village (gîte ou locations choisies par vous). Dans ce cas vous ne payerez que les prestations d'encadrement en randonnées. **Nous contacter pour plus d'informations.**

ENCADREMENT : accompagnatrice (teur) en montagne diplômée d'état (BE montagne, spécialisation montagne enneigée et ski nordique de fond) connaissant parfaitement la région.

ACCES : **En voiture** par Grenoble, col du Lautaret. Monêtier est le premier gros bourg en descendant le col direction Briançon à 15 minutes environ depuis le col du Lautaret. Etat des routes au 04 65 03 00 05.
En train : Grenoble puis autobus pour Briançon à la gare routière (à côté de la gare SNCF). Arrêt à Monêtier. Ou bien en train jusqu'à Briançon ou Oulx en Italie (TGV) puis navettes régulières jusqu'à Monêtier. Contacter la compagnie RESALP <https://www.autocars-resalp.com> , 04 92 20 47 50.
Suivant votre heure d'arrivée à Briançon je peux assurer pour vous ce transfert. Me le signaler au moment de votre inscription.

RAQUETTES + balnéo à MONETIER

PARC des ECRINS 2022

DEROULEMENT

- J1** : Accueil à l'hôtel situé au cœur du village de Monêtier les Bains, altitude 1450m (ou à la gare de Briançon) à partir de 18h30. Présentation du séjour, installation, repas du soir. Les coordonnées exactes de l'hôtel vous seront communiquées avant le séjour. A utiliser uniquement pour une urgence pendant votre séjour, merci de votre compréhension.
NB : vous pouvez arriver le lundi matin par le train de nuit de Paris. Nous pourrions vous récupérer à la gare de Briançon à **8h45 au plus tard** pour commencer le séjour dès votre arrivée..
- J2** : Départ en raquettes de l'hôtel par les petites rues du village puis en longeant les torrents de **la Guisane et du Tabuc**, de Monêtier jusqu'au village du **Casset**, cette randonnée de mise en jambe (dénivelé 250m maxi), nous emmène sur la piste du chamois et du lièvre blanc : nous ne pouvons garantir la rencontre mais à coup sûr nous ferons notre trace dans les leurs. Les paysages très ouverts nous offrent des perspectives sur les glaciers du massif des Ecrins.
En fin d'après-midi **balnéo à la station thermale** (facultatif) ou visite patrimoine du charmant village de **Monêtier**.
- J3** : départ de l'hôtel en raquettes. Nous ferons nos traces aux plus belles heures de la journée sur le versant sud de la vallée par d'antiques chemins, voies de circulation à pied des troupeaux vers les alpages et des habitants de Monêtier exploitant les mines d'altitude. Nous prendrons un peu de hauteur(maxi 350m) dans ces paysages largement ouverts, grandioses, généreusement ensoleillés et nous nous offrirons le luxe d'un pique-nique face aux glaciers. Ce sont aussi les quartiers d'hiver des bouquetins qui viendront peut-être nous tenir compagnie ! **En fin d'après-midi balnéo à la station thermale** (facultatif)
- J4** : départ de l'hôtel en raquettes jusqu'aux **Sagnières**. Ce village situé au-dessus de Monêtier en versant nord et accessible uniquement à pied par des chemins muletiers, fut habité en permanence jusqu'en 1970. Il nous raconte les modes de vie rudes des habitants de ces montagnes...juste un peu avant l'époque d'internet ! Forêt de mélèzes, larges clairières ouvrant sur de grandioses paysages, font de cette balade un véritable dépaysement à proximité de la vallée (dénivelé : 300m). En fin d'après-midi **balnéo à la station thermale** (facultatif)
- J5** : petite navette locale jusqu'au village de Villard Laté (1500m) où nous pourrions admirer d'anciennes fermes d'architecture traditionnelle. Nous voilà au pied du col du Granon, célèbre dans le monde du cyclisme. Aujourd'hui, pas de vélo, mais nous cheminerons sur leurs traces par un bel itinéraire peu pentu , panoramique et bien exposé. En fin d'après-midi **balnéo à la station thermale** (facultatif)
- J6** : la tournée **des forts de Briançon** est possible en raquettes à cette saison puisque la ville est normalement enneigée deux à trois mois de suite. On ne visite pas l'intérieur des fortifications mais les cheminements de l'un à l'autre sont propices à la randonnée. Que diriez-vous d'entrer dans la vieille ville historique raquettes aux pieds ? Et d'entendre raconter l'histoire de cette cité de montagne au confluent de trois vallées ou bien encore de déguster un bon plat de pâtes chez nos amis italien à l'intérieur des remparts ? NB : cette rando peut être remplacée par une séance de balnéo si vous le souhaitez. **Fin de séjour vers 14h00.**

NB : 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.

RAQUETTES + balnéo à MONETIER

PARC des ECRINS 2022 (6j, 5 nuits)

TARIF GLOBAL : 650€/pers./séjour en hôtel** ch. de 2 (6 jours, 5 nuits, 5 randos)

A partir de 7 participants. De 5 à 6 participants : +25€/pers./séj.

comprenant : * l'hébergement en demie-pension de J1 au repas du soir à J6 après le petit déjeuner,

- l'encadrement sur cette durée par un(e) accompagnateur (trice) en montagne diplômée d'état pour la randonnée hivernale en raquettes et BEES option ski nordique de fond
- Les frais de préparation et réservation du séjour ainsi que la pension et les déplacements de l'encadrant.

ne comprenant pas :

- les dépenses personnelles, le vin à table et toute autre boisson.
- Les pique-niques ou repas de midi. L'organisation peut s'en occuper pour vous à prix coûtant.
- Les transferts pour aller au départ des randonnées (courte navette une ou deux fois dans la semaine)
- Le supplément pour une chambre single (70€/pers./séjour)
- le transport AR de votre domicile à l'hébergement où vous serez logés (Monêtier les Bains). Pour les personnes résidant en haute Savoie, un transport collectif sera prévu.
- la location du matériel raquettes et kit sécurité obligatoire. Location possible sur place avec réservation à l'inscription.
- L'accès (facultatif) à l'espace balnéo de Monêtier les Bains (www.lesgrandsbains.fr). Réservation recommandée. Nous pouvons faire cette réservation pour vous soit à l'avance soit au fur et à mesure du séjour (dates de janvier uniquement). Le paiement de cette prestation se fera directement auprès de l'établissement des Grands Bains de Monêtier
- L'assurance frais de secours en montagne et rapatriement. Si vous êtes déjà assuré merci de fournir votre attestation d'assurance lors de l'inscription.
- L'assurance annulation (facultative) = 3,9 % du prix du séjour

ARRHES : à l'inscription 200€/pers. à l'ordre de Dominique CHABAL ou sous forme de virement bancaire. Solde le jour de votre arrivée en chèque ou espèces (pas de carte bancaire ou de crédit, merci de votre compréhension)

Pages suivantes : liste indicative de matériel pour ce séjour
bulletin d'inscription
conditions générales de vente du séjour

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 enfle 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 pull 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 ou solaires de très bonne qualité + 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.

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, kit sécurité. 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

RAQUETTES + balnéo en ECRINS 2022

6 jours, 5 nuits, 5 randos



NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

Mail :

Tel :

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

Dates du séjour : Tarif :

ACOMPTE 200 €:LE.....

Je réserve : une chambre à 2 en hôtel**

OUI - NON *

une single en hôtel** dans la limite des dispo.

OUI - NON *

les pique-niques

J2, J3, J4, J5, J6 *

une paire de raquettes + bâtons

OUI - NON *

un kit sécurité obligatoire

OUI - NON *

Locations en sus du prix du séjour

* rayer la mention inutile

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

e-mail : contact@dominiquechabal.com

CONDITIONS GENERALES 2022

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