



Hôtel d'Izoard
92, le chef-lieu
05100 Cervières
tél/fax : 04.92.21.06.49
contact@hoteldizoard.com
<http://www.hoteldizoard.com>

Balades en douceur dans le Briançonnais
Séjour de randonnées à ski de fond et à raquettes
En étoile avec moniteur
Hiver 2019-20

6 jours / 5 nuits
3 journées et 2 demi-journée d'activités



Entre Briançon et le célèbre col d'Izoard, se niche le village de Cervières, au coeur d'une vallée secrète et sauvage où nulle remontée mécanique ne vient gâcher la beauté grandiose des paysages. Ici la topographie douce des vallées, leur longueur et leur enneigement exceptionnel permet d'alterner la pratique du ski de fond et de la raquette sous forme d'itinéraires nordiques dans des conditions techniques faciles, dans l'esprit et le rythme tranquilles de la randonnée. Nous vous convions à un séjour de balades douceurs dans le Briançonnais», sur les traces du lièvre blanc, à la découverte du plaisir et de la liberté des randonnées en terrain sauvage.

Tous les soirs vous serez hébergés à l'Hôtel d'Izoard, petit nid douillet au cœur du village de Cervières. C'est là que Vincent vous concoctera une cuisine raffinée aux saveurs d'ici et d'ailleurs.

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Nous gravirons jusqu'à 630m de dénivelé et randonnerons de 2h30 à 5h30 par jour.

Jour 1 :

Rendez-vous à partir de 17H00 à l'Hôtel d'Izoard à Cervières. Installation dans vos chambres. Puis, à 19h00, pot d'accueil et présentation de la semaine.

Jour 2 :

Balade de mise en jambe à raquettes, à un rythme tranquille, dans le vallon de l'Oule. Le terrain facile et forestier permet une acclimatation en douceur à l'altitude (1750m à 2000m en moyenne). Les itinéraires dégagés offrent de belles échappées sur le Grand Rochebrune frontalier avec le Queyras. C'est le domaine du chamois et de la grande faune sauvage réfugiée ici au cœur de l'hiver. Option : cascade des Oules (2200 mètres)

Dénivelé : 300 mètres (+150m avec l'option)

Temps de marche : 4h00 (+1h00 avec l'option)

Jour 3 :

La balade à raquettes jusqu'aux chalets d'Izoard (2200m) chemine le long d'un très bel itinéraire alpin, très accessible. Nous découvrirons ensemble chaque détour secret de ces magnifiques vallons, en poudreuse, hors des « traces battues », passant de la forêt de pins et de mélèzes aux immenses espaces sauvages d'altitude. En circuit, sans jamais recroiser vos traces ni à la montée ni à la descente ! Option : Col des Ourdeïs (2420m).

Dénivelé : 440 mètres (+ 230m avec l'option)

Temps de marche: 4h00 (+ 1H30 avec l'option)

Jour 4 :

Le matin : demi-journée de ski de fond. Voilà, on s'y remet ! Sur le plat, avec de bonnes traces, on (ré)apprivoise la glisse et on s'enhardit un peu pour une petite boucle toute en plaisir en fin de matinée et surtout de bonnes rigolades. Votre moniteur(rice) saura vous rassurer, vous proposer du ludique et surtout s'adapter à votre motivation et vos possibilités. Quoi qu'il en soit, ça sera un moment de plein air joyeux et inoubliable ! *2H30 de séance, pas de dénivelé*

L'après-midi sera libre. En option, pour ceux qui désire approfondir le ski de fond, il est possible de prendre un cours avec l'encadrant(e) du matin soit en technique classique soit en skating.

Pas de dénivelé

Temps de ski : 2h30

Jour 5 :

balade en skis de fond qui sera une approche de la randonnée nordique. Pas de panique ! On commence avec 200m de dénivelé très réguliers et tranquillou sur une piste forestière avec de petites peaux de phoque sous les skis qui facilitent grandement la montée. Arrivés sur le plateau qui domine le village, c'est le Paradis, le paysage s'ouvre, grandiose et miraculeusement plat sur des kilomètres à la ronde. Une immense plaine s'étend, vierge de toute remontée mécanique. Nous y ferons nos traces entre rivière et chalets d'alpages, au gré de nos envies dans un paysage digne des toundras du Grand Nord et surtout sans aucune difficulté technique, le terrain est très facile. Pour les irréductibles, cette randonnée peut aussi se faire à raquettes.

Dénivelé : 300 mètres

Temps de ski : 4h30

Jour 6 :

Balade à raquettes au départ de l'hôtel. La vallée de Cervières a miraculeusement échappé à l'équipement mécanisé des stations de ski. Juste au-dessus du village, elle a conservé intact son patrimoine de chalets d'alpages, témoins de l'âpreté de la vie agricole d'antan. Nous y ferons nos traces en poudreuse, avec en prime, le beau soleil des versants plein sud et les chamois qui paissent tranquillement à portée de vue, un panorama inoubliable sur le massif des Ecrins, le Pelvoux et le Lasseran !!!

Dén. 450 m à 500m, 4h00 à 4h30

Dénivelé : 450 mètres

Temps de marche : 3h00

IMPORTANT: nous nous réservons le droit de modifier le programme quelles qu'en soient les raisons (conditions météorologiques, état du manteau neigeux, niveau technique des participants, coups de cœur du moniteur...). Ceci dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.



Crédit photo - Dominique Chabal

FOIRE AUX QUESTIONS

Où a lieu le séjour?

À l'Hôtel d'Izoard, à Cervières (1600 mètres d'altitude).

Vous serez hébergés dans des chambres de 2 (double ou twin) ou 3 places avec un sanitaire (lavabo, wc, douche ou baignoire) par chambre.

Une salle de restaurant avec cheminée, un grand salon agrémenté d'une riche bibliothèque, un bar, un coin montagne avec vestiaire, rangements et coin séchage, ainsi qu'une terrasse spacieuse seront à votre disposition tout au long du séjour.

Où est-ce que nous nous retrouvons et quand?

Le jour 1 à partir de 17 heures à l'Hôtel d'Izoard à Cervières. Le pot d'accueil et la réunion de présentation du séjour auront lieu à 19 heures (si vous pensez être en retard prévenez nous au 04.92.21.06.49).

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre **service gratuit de navette**, nous vous donnons rendez vous en gare de Briançon à 17h45 (merci de nous prévenir à l'avance).

Il vous sera possible d'arriver la veille au soir (avec un supplément de **62** euros pour la demi-pension) ou le matin même par le train de nuit (avec un supplément de **21** à **44** euros pour le petit-déjeuner et le repas de midi). Dans ce cas, si vous n'êtes pas motorisés, de la gare de Briançon à l'hôtel vous devrez faire appel à un taxi (compter 35 euros la course).

Les chambres ne seront disponibles qu'à partir de 17 heures, mais vous disposerez d'une pièce pour stocker vos bagages en sûreté ainsi que du salon pour vous détendre.

Quand est-ce que nous nous séparons?

Le jour 6 à partir de 13 heures à l'Hôtel d'Izoard, à **13H30 au plus tard** en gare de Briançon.

A tous ceux qui nous quitteront le jour même, nous demanderons de libérer les chambres dès le matin, avant le départ en balade. Vous pourrez laisser vos bagages en sûreté au coin montagne et, à votre retour de balade, vous pourrez vous doucher avant de prendre la route.

Comment se rendre à l'hôtel?

Malgré les apparences, l'accès à Cervières l'hiver n'est pas compliqué.

EN TRAIN:

Gare SNCF de Briançon :

- **Par le nord**, sur la ligne Paris-Lyon-Valence-Briançon ou Grenoble-Gap-Briançon
 - les Trains de jour : TGV puis TER
 - le train de nuit direct à partir de Paris-Austerlitz est le plus pratique pour les personnes venant du nord de la France.
- **Par le sud**, sur la ligne Marseille-Briançon (TER)

Arrivés à la Gare de Briançon, sur réservation, nous vous assurons le transfert jusqu'à l'hôtel en navette gratuite
(rendez-vous à 17h45 sur le parking situé à droite en sortant du hall de gare).

Gare Italienne de Oulx (ligne Paris-Turin-Milan) : vous pouvez aussi prendre un TGV Paris-Oulx sur la ligne Paris-Turin-Milan. A Oulx, une navette régulière vous amènera à Briançon (informations et réservations au 04.92.502.505 ou sur www.05voyageurs.com), **puis vous pourrez prendre notre navette gratuite pour Cervières.**

PAR LA ROUTE:

Par le nord : Grenoble - Col du Lautaret - Briançon (équipements spéciaux obligatoires : pneus neige ou chaînes, **état des routes au 04 65 03 00 05**) par la N91, compter 2h30 à 3h. Une fois à Briançon, au 1er rond point suivre à droite la direction Gap - Sisteron - Col d'Izoard jusqu'à 1 feu tricolore. Prendre à gauche en direction du Col d'Izoard. Vous franchissez 2 ronds points en suivant toujours la direction Col d'Izoard, arrivés à 1 troisième rond point prendre à droite en direction de Cervières - Col d'Izoard - Parc naturel régional du Queyras. Cervières se trouve alors à 9 kilomètres. L'hôtel se situe à l'entrée du village, vous ne pouvez pas le rater, il est bien signalé.

Si le col du Lautaret est fermé, vous devrez passer par le Col Bayard et Gap, prendre la N85 à Vizille par La Mure, compter 3h30 à 4h. Vous rejoignez alors l'itinéraire par le sud.

Par le sud : Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Briançon. À l'entrée de Briançon vous arrivez à un feu tricolore. Prendre à droite en direction du Col d'Izoard. Vous franchissez 2 ronds points en suivant toujours la direction Col d'Izoard, arrivés à 1 troisième rond point prendre à droite en direction de Cervières - Col d'Izoard - Parc naturel régional du Queyras. Cervières se trouve alors à 9 kilomètres.

L'hôtel se situe à l'entrée du village, vous ne pouvez pas le rater, il est bien signalé.

Par l'Italie : Chambéry - Tunnel du Fréjus (si vous pensez revenir par le même itinéraire, au péage prendre un aller-retour valable 7 jours : 56,90 € sinon : 45,60 € l'aller simple au 1er avril 2019, informations sur www.sftrf.fr). **Attention au GPS qui veut vous emmener vers Bardonecchia et le col de l'Échelle (fermé l'hiver)**. A la sortie du tunnel (vous êtes à 45 minutes de Briançon), continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana - Sestrière - Col de Montgenèvre - Francia. A Cesana di Torinese, prendre la direction Col de Montgenèvre - Briançon. Franchir le Col de Montgenèvre pour vous rendre à Briançon. Une fois à Briançon, au 1er rond point suivre «toutes directions» jusqu'à 1 second rond point, suivre alors la direction Gap - Sisteron - Col d'Izoard jusqu'à 1 feu tricolore. Prendre à gauche en direction du Col d'Izoard.

Vous franchissez 2 ronds points en suivant toujours la direction Col d'Izoard, arrivés à 1 troisième rond point prendre à droite en direction de Cervières - Col d'Izoard - Parc naturel régional du Queyras. Cervières se trouve alors à 9 kilomètres. L'hôtel se situe à l'entrée du village, vous ne pouvez pas le rater, il est bien signalé.

Quelque soit l'itinéraire que vous prenez l'hiver, vous devez toujours être équipés de pneus neige ou avoir des chaînes dans le coffre. Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Faut-il être sportif de haut niveau pour réaliser ce séjour?

A ski de fond : il s'agit d'une (re)découverte de l'activité, donc "tranquillou" ! D'abord une demi-journée pour une progression toute en douceur avec quelques conseils techniques et une petite balade pour essayer et profiter de la glisse douce. Puis nous serons prêts pour une randonnée d'environ 10 km le lendemain sur un parcours à grands paysages, **faiblement vallonnés**. Apprivoiser la glisse sans appréhension, se déplacer avec plaisir, en prenant son temps, voilà la seule "performance" au programme !

Les skis utilisés sont des skis à écailles classiques, stables et de bonnes chaussures à tiges montantes protégeant bien les chevilles.

A raquettes : Un peu d'endurance et l'envie de découvrir la montagne enneigée suffisent pour vivre une belle semaine.

Faut-il arriver entraîné au séjour?

Nous rencontrons trop de personnes participant aux séjours en montagne sans la moindre préparation. Si bien que, rapidement, le plaisir de la balade est gâché par différentes petites souffrances : ampoules, courbatures, tendinites, fatigue...

Pour éviter cela, voici quelques conseils :

- ne partez jamais en séjour avec des chaussures totalement neuves,
- durant les semaines qui précèdent vos vacances prenez le temps de faire du sport régulièrement,
- si ça vous est possible, prévoyez 1 à 2 jours d'acclimatation à l'altitude et à l'effort avant le début du séjour.

Serons nous nombreux dans le groupe?

De 6 à 12 personnes maximum.

Qui est-ce qui nous accompagnera?

Dominique, accompagnatrice en montagne et monitrice de ski nordique diplômée d'état ou 1 autre moniteur connaissant bien la vallée.

Quelle est la carte qui couvre la vallée?

IGN Top 25 : 3536 OT - Briançon, Serre-Chevalier, Montgenèvre,

Qu' en sera t-il des repas?

La restauration sera l'un des points forts de votre séjour!

Tout au long du séjour nous vous concocterons une cuisine de terroir soignée et adaptée aux efforts sportifs, principalement à base de produits locaux, issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable.

- Le petit déjeuner : copieux bien évidemment ! Il sera pour vous l'occasion de déguster de nombreux produits de montagne : miel, confitures, yaourts, fromage blanc...
- Le pique-nique : soupes, salades composées, cakes salés et sucrés «maison», fromages et charcuterie de pays...vous devriez tenir jusqu'au goûter! Une boisson chaude (thé ou café) viendra ponctuer ce délicieux moment.
- Le dîner : tous les soirs, après le potage aux légumes de saison, en accompagnement du plat principal nous vous proposerons un féculent pour bien vous caler après une longue journée de plein air. Les desserts maison vous offriront une dernière fête des papilles !

Et des activités?

Dans notre coin salon nous mettons à votre disposition un large choix d'ouvrages sur le milieu montagnard, de romans, de revues de montagne et de bandes dessinées.

Vous pourrez également vous lancer dans des parties endiablées de cartes, de jeux de société ou de fléchettes.

À Cervières, quels sont les moyens de communication?

À l'hôtel, quel que soit votre opérateur téléphonique, la connexion de votre téléphone portable sera bonne.

L'accès à la WI-FI est libre est gratuit.

A quelles dates le séjour a t-il lieu? Et à quel prix?

Du dim 12 au ven 17/01/20 : 695€

Du dim 02 au ven 07/02/20 : 695€

Le prix comprend :

- la pension complète du jour 1 au soir jusqu'au jour 6 à midi,
- les navettes entre Briançon et l'hôtel les jour 1 et jour 6,
- la taxe de séjour (0,86 euros / jour / personne au 1er janvier 2019),
- 3 jours et 2 demi-journée d'encadrement par 1 moniteur de ski nordique diplômé d'état,
- le prêt du matériel : raquettes, skis, chaussures, bâtons, DVA, pelle, sonde
- les transferts entre la gare de Briançon et l'hôtel l'après-midi du jour 1 et l'après midi du jour 6, ainsi que ceux pour se rendre au départ des randonnées.
- les redevances.

Le prix ne comprend pas :

- l'assurance annulation, interruption & bagages (facultative - 3,90% du prix total du séjour),
- l'assurance carte Passeport Montagne (facultative - 19,50 €),
- les transferts non prévus au programme,
- le cours de ski en option l'après-midi du jour 4,
- les boissons et dépenses personnelles.



Quel équipement devons nous prévoir?

En matière vestimentaire, la règle d'or en montagne l'hiver est celle des 4 couches:

- 1 sous vêtement (avec manches longues de préférence) fait dans 1 textile chaud, respirant et séchant rapidement,
- 1 micro polaire pas trop chaude et séchant rapidement,
- 1 veste en fourrure polaire bien chaude,
- 1 veste coupe - vent imperméable et respirant bien.

Ces 4 vêtements doivent toujours se trouver sur vous ou dans votre sac à dos, ils permettent une facile et rapide adaptation aux brusques changements de temps.

Pour la journée :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - 1 carte d'identité ou 1 passeport valide, - 1 sac à dos moyen (40 à 60 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pique-nique. Il doit être équipé de sangles, nous pourrons être amenés à fixer le matériel de ski dessus! Prévoir 1 grand sac plastique pour protéger l'intérieur du sac, - 1 pantalon chaud, ample et imperméable, - 1 anorak chaud et imperméable ou 1 coupe-vent type Goretex + 1 veste polaire (ou 1 gros pull), - des chaussures de randonnées montantes, rigides et imperméables, - des sous-vêtements (collants, t-shirt manches longues...) chauds et séchant rapidement, - 1 bonnet chaud protégeant bien les oreilles, | <ul style="list-style-type: none"> - 2 paires de gants (ou moufles) chaud(e)s et imperméables, - 1 paire de guêtres (facultatif), - 1 gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum), - 1 couteau de poche, - 1 paire de lunettes de soleil très protectrice, - 1 tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, tous 2 très protecteurs, - 1 couverture de survie épaisse pour s'asseoir dans la neige, - 1 pochette étanche pour transporter vos documents importants, - 1 appareil photo, 1 paire de jumelles (facultatif)... |
|---|---|

Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- vêtements de rechange
- chaussures pour l'intérieur
- bottes ou après-skis pour circuler dans le village.
- affaires de toilette (**le linge et le nécessaire de toilette ne sont fournis par l'hôtel que sur demande et moyennant 1 supplément pour les savonnettes et le shampoing**).

- si vous désirez vous rendre au Centre nautique de Briançon ou aux Grands Bains de Monêtier mercredi après-midi : 1 maillot et 1 serviette de bain, (**attention le caleçon pour les messieurs est interdit, maillot de bain obligatoire**)
- 1 pharmacie avec vos traitements personnels.

Votre moniteur sera systématiquement équipé d'1 radio (pour appeler les secours en cas de besoin), d'1 trousse de premiers soins, d'1 paire de jumelles et de la carte de la vallée.
Pour les pique-niques, nous vous fournirons 1 boîte pour les salades et des couverts ainsi que des thermos, des bols et 1 gobelet pour les boissons chaudes collectives.

La pause pique-nique sera l'un des moments forts de ce séjour en terme de partage et de convivialité. Pourquoi n'en profiterions nous pas pour déguster quelques spécialités culinaires de votre région que vous aurez pris soin d'apporter dans vos bagages.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

À l'Hôtel d'Izoard
05100 Cervières

TÉL : **04.92.21.06.49**

Avec le bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 30%

SARL RANCHO SARVIERO, CAPITAL 5000 €

Opérateur de voyage et de séjour, contrat n° IM 005 110011

Garant financier : Mutuelles du Mans

Médiateur touristique : MTV Travel

Assurance professionnelle : Best Assur Hôtel, contrat n°2D0182500472

Assurance annulation : Europ assistance, contrat n° 58 626 373