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

Randonnée itinérante sur les chemins d'Izoard
Séjour accompagné

Été 2020

5 jours / 4 nuits
4 journées de randonnée

Une randonnée grandiose et originale pour explorer les hautes vallées du Briançonnais , du Queyras et du Piémont italien. Vous découvrirez de superbes paysages autour de l'imposant pic de Rochebrune et des cimes voisines de plus de 3000 mètres. Vous serez sous le charme de cette sentinelle de pierre et des chalets d'alpage de la vallée des Fonds de Cervières parsemées de nombreux lacs aux eaux cristallines. Cette itinérance est un enchantement, elle nous permettra de traverser des milieux très diversifiés, du monde végétal à l'espace minéral. C'est une véritable invitation à la traversée de nos espaces montagnards !
Les hébergements d'altitude du massif, tous plus accueillants les uns que les autres, nous permettrons, le temps de ce séjour inoubliable, de nous évader au cœur d'un site naturel d'exception, loin de l'agitation du monde d'en bas !

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Nous gravirons de 62**5 à 1010 mètres de dénivelées** et marcherons **de 4 heurs 30 à 6 heures par jour**. Certains jours, si les conditions le permettent, en guise d'extension, nous pourrons nous lancer dans l'ascension d'un col ou d'un sommet (ce qui rajoutera de 100 à 640 mètres de dénivelé et de 1 à 3 heures 30 de marche).

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 :

Cette première étape sera l'occasion de franchir le mythique Col d'Izoard (2360m). Au départ du hameau du Laus (1750m) nous remonterons le paisible torrent du Blétonnet jusqu'aux pieds de la Casse des Oules. De là, nous gravirons les pentes rocailleuses menant au Col perdu (2479m) d'où nous aurons une vue grandiose sur le versant ouest du Pic de Rochebrune. Puis le sentier nous mènera un peu plus bas, au col d'Izoard, porte d'entrée dans le Parc Naturel régional du Queyras. Nous poursuivrons la descente le long du versant sud du col en direction de Brunissard jusqu'à atteindre le célèbre GR58 (tour du Queyras). Celui-ci nous mènera, au-delà du col du Tronchet (2347m), jusqu'au charmant petit village de Souliers où nous passerons la nuit, nichés au pied de l'arrête sud du pic de Rochebrune. Nuit au gîte le Rochebrune (1880m). **Option : Lac Souliers (2492m).**

Dénivelé : + 1010 m / - 945 m (+/- 145 m avec l'option)

Temps de marche : 6h00 (+ 45 min avec l'option)

Jour 3 :

Nous emprunterons à nouveau le GR58 qui sillonnent sous la pinède puis à travers les alpages jusqu'au col de Péas (2629m) d'où la vue sur le versant oriental du Rochebrune est superbe. Notre descente jusqu'au hameau des Fonts de Cervières (2040m), havre de paix au cœur de l'alp où nous séjournerons 2 nuits, se fera le long d'un magnifique vallon où des torrents aux eaux limpides et scintillantes surgissent de toute part. En cours de descente, si vous êtes bien en jambes, nous vous inviterons vivement à emprunter le détour qui nous permettra d'admirer l'un des plus beaux trésors de la vallée des Fonts : le Lac des cordes (2446m). Nuit au refuge des Fonts (2040m). **Option : col des Marsailles (3600m) et lac des Cordes.**

Dénivelé : + 830 m / - 590 m (+ 490 m /- 640 m avec l'option)

Temps de marche : 4h30 (+ 3h30 avec l'option)

Jour 4 :

Le sentier vous mènera le long des rives de la Cerveyrette, parsemées de nombreux chalets d'alpage à l'architecture typique jusqu'au petit hameau de Cabot situé en bordure du marais du Bourget. Vous gravirez alors les pentes menant à la frontière avec l'Italie jusqu'au col de Chabaud (2213m), qui fût autrefois, du fait de sa faible altitude, un des traits d'union entre l'Escarton d'Oulx et celui de Briançon, ou encore un lieu de passage prisé par les contrebandiers de tout poil et, plus loin, jusqu'à celui de Begino duquel vous aurez une vue imprenable sur les nombreux sommets de plus de 3000 mètres dominant la vallée des Thures. De là, un étroit sentier en crête vous permettra de gravir la cime Fournier (2425m). Au pied de la descente vous pourrez admirer le Lago Nero dominé par le refuge de Capanna Mautino, votre hébergement pour la nuit. **Option : lago Foiron**

Dénivelé : + 625 m / - 565 m (+ 100m avec l'option au lac Foiron)

Temps de marche : 5h00 (+ 1h avec l'option au lac Foiron)

Jour 5 :

Depuis le refuge Capanna Mautino dans le Piémont italien, notre retour à Cervières passera par la cime Saurel (2451m) et le Lac Gignoux (2329m). Nous gravirons ensuite le sommet du Chenaillet (2650m), surprenant vestige de très anciennes éruptions volcaniques sous-marines. Après avoir admiré le lac des Sarailles où se reflètent les cimes alentours, nous entamerons la dernière descente qui nous mènera jusqu'au village en passant par les hameaux de l'Alp, petits chapelets d'anciens chalets d'alpage qui témoignent encore avec force de l'âpreté de la vie agricole d'antan.

Dénivelé : + 705m / - 1185m

Temps de marche : 6h00

IMPORTANT: nous nous réservons le droit de modifier le programme quelle qu'en soit les raisons (conditions météorologiques, niveau technique des participants, coups de cœur de l'accompagnateur...). Ceci dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.

FOIRE AUX QUESTIONS

Où a lieu le séjour?

Le premier soir, à l'Hôtel d'Izoard à Cervières (1600 mètres d'altitude) ou Vincent (Maître restaurateur et accompagnateur en montagne) et toute son équipe auront le plaisir de vous accueillir. Ensuite, itinérance à travers les paysages de la Vallée de la Cerveyrette (Briançonnais), de la Haute vallée de Suze (Piémont italien) et du Parc naturel régional du Queyras.

Durant votre périple vous serez hébergés en gîtes et refuges, en dortoirs ou dans des chambres collectives.

Où est-ce que nous nous retrouvons et quand?

Le **jour 1 à partir de 17 heures 00** à **l'Hôtel d'Izoard à Cervières.** Le pot d'accueil et la 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 le jour 1 en gare de Briançon** (sur le parking se trouvant à droite en sortant du hall), **horaire à préciser**.

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 5 à partir de 17 heures à l'Hôtel d'Izoard, **à 17H30 au plus tard** en gare de Briançon.

A la fin du séjour vous pourrez vous doucher avant de prendre la route.

Comment se rendre à l'hôtel?

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

EN TRAIN: www.voyages-sncf.com

Gare Italienne de Oulx (ligne Paris-Turin-Milan) : **prendre un TGV Paris-Oulx sur la ligne Paris-Turin-Milan est le moyen le plus rapide de se rendre de Paris à Briançon (moins de 6 heures), renseignez vous.** A Oulx, un car régulier de la compagnie française Résalp vous transportera jusqu'à la gare de Briançon, de là vous pourrez prendre notre navette gratuite pour Cervières (rendez-vous à 8H30 sur le parking à droite en sortant de la gare).

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)

PAR LA ROUTE: www.viamichelin.fr ou **www.covoiturage.fr**

Par le nord : Grenoble - Col du Lautaret - Briançon 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.

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 : 54,30 €, sinon : 47,10 € l'aller simple au 1er avril 2020, informations sur **www.sftrf.fr**). **Attention au GPS qui veut vous emmener vers Bardonecchia et le col de l'Échelle.** 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.

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

Non, cependant ce séjour sportif s'adresse à des randonneurs entraînés (habitués à faire des randonnées pédestres d'au moins 4 heures de marche) et ayant le pied sur en montagne (nous serons amenés à faire du hors sentier). **Avec notre système d'options quotidiennes il vous sera facile de doser vos efforts.**

Ce séjour permettra également de découvrir les multiples facettes du milieu montagnard, et conviendra parfaitement aux personnes pour lesquelles l'effort physique et la contemplation seront toujours des plaisirs intimement liés.

Des pauses régulières viendront ponctuer les périodes de marche qui se feront à un rythme régulier.

Faut-il arriver entraîné au séjour?

C'est mieux! 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...

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 d'aller marcher 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.

Si malgré toutes ces précautions vous connaissiez des difficultés en cours de séjour, sachez que certains jours, en empruntant la navette assurant le transport des bagages, il vous sera éventuellement possible de vous rendre directement à l'hébergement suivant sans participer à l'étape.

Devrons nous porter toutes nos affaires?

Hormis les jours 4 et 5, vous porterez uniquement les affaires de la journée : vêtements, gourde, pique-nique... Les affaires du soir seront transportées en minibus (prévoir 1 sac de voyage plutôt qu'1 valise, de 10 kg maximum).

Les jours 4 et 5 vous porterez les affaires pour la nuit en refuge en Italie (Mautino fourni des chaussures d'intérieur).

Serons nous nombreux dans le groupe?

De 6 à 12 personnes maximum.

Qui est-ce qui nous accompagnera?

Un accompagnateur ou une accompagnatrice en montagne diplômé(e) d'état connaissant bien la vallée.

Quelle sont les cartes qui couvrent l'itinéraire?

IGN Top 25 : 3536 OT – Briançon, Serre-Chevalier, Montgenêvre.
IGN Alpes sans frontières n°10 - Briançon, Sestrières.
IGN Top 25 : 3637 OT - Mont Viso, Saint Véran, Aiguilles, Parc naturel régional du Queyras
IGN Top 25 : 3537 ET - Guillestre, Vars, Risoul.

Qu'en sera t-il des repas?

Ils seront copieux et adaptés à nos efforts quotidiens.

A midi, le repas sera tiré du sac. Nous prendrons les dîners et les petits déjeuners dans les gîtes et refuges. Le dernier soir nous aurons l'occasion de goûter à de nombreuses spécialités piémontaises!

À quelles dates le séjour a t-il lieu?

- du mercredi 22 au dimanche 26 juillet 2020,
- du mercredi 19 au dimanche 23 août 2020,
- du mercredi 2 au dimanche 6 septembre 2020.

Combien coûte le séjour?

495 euros / personne

Le prix comprend :

- la pension complète du petit-déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 5,
- les différentes taxes de séjour,
- 4 jours d'encadrement,
- les transferts entre la gare de Briançon et l'hôtel mercredi et dimanche après-midi
- le transport des bagages.

Le prix ne comprend pas :

- l'assurance annulation, interruption & bagages (facultative : 3,9% du prix du séjour),
- l'assurance carte Passeport Montagne (facultative : 19,50€),
- les boissons et dépenses personnelles.

Quel équipement devons nous prévoir?

En matière vestimentaire, la règle d'or en montagne 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 :

- 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
- 1 casquette ou 1 chapeau
- 1 paire de gants.
- 1 paire de guêtres (facultatif),
- 1 gourde (1,5 litre minimum),

photo…) et le pic-nic. Prévoir 1 grand sac plastique pour protéger l'intérieur du sac ou 1 sursac,
- 1 pantalon, 1 short, 2 t-shirt.
- 1 cape de pluie **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 et t-shirt) chauds et séchant rapidement,
- 1 bonnet chaud protégeant bien les oreilles,
- 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 pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- 1 appareil photo, 1 paire de jumelles (facultatif)…

Pour les soirées en refuge :

- tous les refuges fournissent des chaussures pour la soirée !
- 1 drap sac (pas de duvets),
- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- vêtements de rechange
- affaires de toilette
- 1 pharmacie avec vos traitements personnels.

Votre accompagnateur 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 boite pour les salades et des couverts ainsi que des thermos 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**
contact@hoteldizoard.com

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 : BFA – Implicare, contrat n° 2D0182500472
Assurance annulation : Europ assistance, contrat n° 58 626 373