

*Magnifique trek que celui que nous vous proposons dans cette fabuleuse vallée de la Clarée. Au départ de Névache, nous nous enfonçons dès les premiers instants en dehors des routes et des villages accessibles. Véritable immersion loin du tumulte de nos grandes villes. Inaccessible en voiture, vous porterez vos bagages pour cette randonnée, mais les trois refuges assez proches nous permettrons de laisser les gros sacs pour profiter légers du reste de la journée. Grands panoramas, beaux alpages immaculés, refuges chaleureux au programme de cette semaine inoubliable.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Accueil - Installation - Balade de mise en jambes**

Accueil à 10 h à la gare de Briançon.

Transfert à votre gîte dans le village de Névache en haute Clarée.

Dépôt des sacs puis balade de mise en jambes au départ de Plampinet pour une belle boucle vers les chalets des Acles ou bien en direction du col de l'Echelle.

Retour à Névache en fin de journée, débrief de la journée, préparation du raid itinérant.

**HEBERGEMENT** : en gîte.

### **Jour 2 : Névache / Buffère / crête de Baude**

Départ de Névache, on remonte la Clarée en suivant la rivière qui disparaît par endroit sous la glace, décors grandioses. Belle montée pour accéder au refuge de Buffère où l'on dépose les sacs de nuit.

Ascension des crêtes de Baude qui surplombent la vallée de la Clarée, de là on peut admirer le Thabor et jusqu'aux sommets de l'Italie.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h 30

**DÉNIVELÉ +** : 600 m

**DÉNIVELÉ -** : 250 m

**HEBERGEMENT** : en refuge

### **Jour 3 : Buffère / crête de l'Échaillon / Porte Cristol / Buffère**

Les sacs de nuit restent au refuge, on part léger.

On remonte ce large vallon de Buffère pour accéder aux crêtes de l'Échaillon. Descente ludique dans le vallon puis montée jusqu'à la porte de Cristol qui domine tout le Briançonnais.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h 30

**DÉNIVELÉ +** : 750 m

**DÉNIVELÉ -** : 750 m

**HEBERGEMENT** : en refuge

### **Jour 4 : Buffère / Chardonnet / col des Raisins**

Départ pour le refuge du Chardonnet que l'on rejoint par une petite traversée : c'est le vallon d'à côté.

Accueil chaleureux au coin du feu, on laisse les sacs de nuit au refuge.

Après cette rapide mais réconfortante collation, nous repartons pour le col des Raisins à presque 2 700 m d'altitude, paysage très alpin puisqu'une grande partie du massif des Écrins s'offre à nous. Retour au refuge du Chardonnet.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h 30

**DÉNIVELÉ +** : 950 m

**DÉNIVELÉ -** : 1000 m

**HEBERGEMENT** : refuge du Chardonnet

### **Jour 5 : Chardonnet / chalets d'alpages / Laval**

Petite traversée jusqu'au refuge de Laval où on laissera les sacs de nuit pour partir léger. On suit la Clarée avec de beaux points de vue. Beaucoup de chalets d'alpages où les paysans de la vallée passaient plusieurs mois avec le troupeau.

Dépose des sacs au refuge puis exploration du fond de cette vallée magique. Au pied du Thabor, vous profiterez de cette dernière journée loin du tumulte. Nuit au refuge de Laval.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 650 m

**DÉNIVELÉ -** : 450 m

**HERBERGEMENT** : refuge de Laval

### **Jour 6 : Descente à Névache en suivant la Clarée**

Descente de la Clarée en neige et en glace... une pure merveille, les sculptures naturelles de la glace au-dessus de l'eau, on traverse et on retraverse la rivière par des ponts naturels. Arrivée à Névache, dispersion.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h

**DÉNIVELÉ +** : 200 m

**DÉNIVELÉ -** : 500 m

### **Important itinéraire**

En début de saison certains refuges ne sont pas ouverts, nous pourrions être amené à modifier le sens du parcours pour trouver de la place dans d'autres refuges.

Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique de la raquette en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre accompagnateur.

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, d'enneigement, de visibilité, le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

Ce programme est réalisé en collaboration avec des partenaires.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

À 10 h à la gare de Briançon puis transfert à Névache en navette régulière avec votre accompagnateur.

Possibilité d'arriver la veille par le TGV Paris - Oulx (5 h de transport ligne Paris Lyon Turin), puis navette régulière entre la gare TGV de Oulx et Briançon (1 h environ 9 €).

Nuit en hôtel à proximité de la gare : à partir de 80 € la chambre.

Train de nuit Paris - Briançon, vous aurez le temps de petit-déjeuner avant de rencontrer votre accompagnateur.

### DISPERSION

Vers 16h village de Névache puis transfert à la gare de Briançon en navette régulière avec votre accompagnateur.

Possibilité de train de nuit Briançon - Paris.

### NIVEAU

#### **Sportif**

Altitude globale : entre 1500 m et 2700 m

Altitude des hébergements : 2000 m environ en moyenne

Durée des étapes : 5 h à 6 h 30 de raquette en moyenne par jour

Dénivelé positif moyen : 650 m par jour

Dénivelé maximum : 1000 m

Altitude maximum de passage : 2700 m

Nature du terrain : terrain moyenne montagne adapté à la pratique de la raquette. Pistes forestières et sentiers.

#### **Difficultés particulières :**

Circuit itinérant nécessitant une bonne condition physique.

Vos sacs ne seront pas transportés sur cet itinéraire.

Par contre, la typologie de ce circuit permet, pour pratiquement chaque étape, de faire 2 h de marche puis de laisser son sac au refuge avant de commencer la deuxième partie de la journée allégé des affaires de la nuit.

Deux des étapes de ce circuit se font en boucle autour du refuge, vous ne porterez que vos affaires de la journée.

### **HEBERGEMENT**

#### **Hébergement**

4 nuits en refuges confortables, 1 nuit en gîte.

Dortoirs de 4 à 12 personnes.

Douches chaudes tous les soirs.

#### **Nourriture**

Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements, pique-niques à midi.

## **TRANSFERTS INTERNES**

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Il n'y a pas de transport de bagages possible sur ce circuit.

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires dans 1 grand sac à dos de 50 à 60 litres. Ce sera votre seul sac.

Nous pourrions garder un sac avec quelques affaires pendant votre randonnée, vous le retrouverez le vendredi soir à Névache.

#### **1 - Le sac à dos :**

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 50 à 60 litres environ permettant d'accrocher les raquettes, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée et votre voyage. Son poids ne devra pas excéder 10 à 12 kg maxi.

#### **2 – Le sac en coton, nylon ou sac plastique :**

Il contiendra la partie de vos affaires que vous ne transporterez pas pendant certaines journées ou partie de journée. Vous pourrez le sortir facilement de votre sac à dos et le laisser au refuge.

Il contiendra les nécessaires de toilette, les changes et autres effets qui ne sont pas indispensables pour votre journée de randonnée.

## **GROUPE**

5 à 14 participants

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en moyenne montagne brevet d'état

## **MATERIEL FOURNI**

- Raquettes modernes, légères et très maniables
- Bâtons télescopiques
- Trousse de premiers soins
- Matériel de sécurité individuel (ARVA) et collectif (pelles, sondes)

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements :**

- Chaussettes de laine chaudes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine (3 paires).
  - Guêtres.
  - Chaussures de randonnée montantes et imperméables adaptées aux raquettes.
  - Pas besoin de chaussures légères, des chaussons sont à votre disposition dans les refuges.
- Ne surchargez pas votre sac.

- Pantalon ou salopette de montagne.
- Un collant thermique type Carline.
- Tee-shirt ou sous-vêtements chauds et respirant. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène) 3 tee-shirt maxi.
- Pull-over chaud ou fourrure polaire.
- Veste style Gore-tex.
- Bonnet chaud et cagoule en soie ou polaire.
- Paire de moufles et gants en soie ou polaire (à utiliser sous les moufles).
- Paire de moufles de rechange ou gants.
- Tenue d'intérieur légère pour les étapes.

### **Équipement :**

- Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.
  - Tampon « Ear » contre les ronflements.
  - Boules Quiès.
  - Nécessaire de toilette léger.
  - Du papier hygiénique et des mouchoirs.
  - Serviette de bain (petite, type randonnée à séchage rapide).
  - Un sac à viande, les refuges sont équipés de couette ou couvertures chaude.
  - Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
  - Gourde isotherme (1,5 litre minimum pour ceux qui veulent boire chaud).
  - Lampe de poche.
- Couteau type Opinel, boîte étanche type tuperware d'une capacité de 300ml environ, cuillère.

### **Pharmacie personnelle :**

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

### **LE PRIX COMPREND**

- L'encadrement par un accompagnateur La Vie Sauvage
- Le prêt des raquettes
- Les bâtons
- Le matériel de sécurité
- L'hébergement en pension complète du J1 après-midi au J6 après-midi (sauf les boissons)
- Les frais d'inscriptions et de dossier, et oui chez nous ils sont gratuits ! - Les frais d'organisation
- Les taxes de séjour

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- Les assurances
- Les boissons
- Vos dépenses
- Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.