Un séjour en randonnée nordique à la découverte de la Haute Vallée de la Clarée. Vous évoluerez dans un site classé à la rencontre des lacs, chalets et hameaux d'alpages.
Un séjour sans transfert, de refuge en refuge gardés, récents, authentiques et confortables.
Vous évoluerez dans un terrain nordique, varié à travers les forets de mélèzes menant au refuge de Laval.
Ou à la rencontre des vallons d'altitudes de Buffere, des Muandes, parfois ponctués de lacs (gelés en hiver).

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil à la gare de Briançon
A 10h, accueil à la gare SNCF de Briançon.
Transfert à Névache, préparation du materiel puis départ pour une petite randonnée au dessus de Névache, dans le vallon du Granon.
Belle montée en forêt vers ce petit hameau "du bout du monde".

DÉNIVELÉ + : 450 m

HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 2 : Refuge et Col de Buffère
Pour cette première journée, nous partirons tranquillement pour cette haute vallée de la Clarée, vers le vallon de Buffère.
Petite séance de remise à niveau de la technique.
Pique-nique au refuge, on laissera nos sacs de semaine au refuge avant de partir pour une randonnée vers le col du Chardonnet et ses panoramas formidables sur la vallée de la Guisane.
Descente à Buffère.

HEURES DE MARCHE : 5h

DÉNIVELÉ + : 750 m

HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 3 : Refuge et col de Chardonnet ou vallon de Raisin
Après une redescente dans la vallée, remontée tranquille vers le refuge du Chardonnet.
Comme la veille, nous pourrons laisser les sacs au refuge pour faire le col du Chardonnet "léger". Très beau panorama.

HEURES DE MARCHE : 5h30

DÉNIVELÉ + : 950 m

HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 4 : Refuge des Drayères
Par une petite traversée puis une remontée de la rive droite de la Clarée, nous rejoindrons le refuge des Drayères. Jolis espaces nordiques, propices à la pratique.

HEURES DE MARCHE : 5h30
DÉNIVELÉ + : 550 m
HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 5 : Vallon des Muandes, refuge de Laval
Au pied du Thabor, vous profiterez de cette journée, une fois encore loin du tumulte.
Descente au milieu des jolis chalets d'alpage du fond de cette vallée préservée.

HEURES DE MARCHE : 6h
DÉNIVELÉ + : 750 m
HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 6 : Lac Laramon, vallon des Gardioles
Au départ du refuge, nous monterons en direction d'un autre refuge : le refuge Ricou.
Poursuite de notre périple vers le lac Laramon, descente sur Névache par le torrent de la Clarée.
Arrivée à Névache, dispersion.

HEURES DE MARCHE : 6h
DÉNIVELÉ + : 650 m

Important itinéraire
Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique de la randonnée nordique 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.

Pour connaître les prévisions météorologiques, consultez les différents sites Internet :
- www.meteoconsult.fr
- www.meteo.fr
- www.lachainemeteo.com

Vous pouvez aussi appeler le 0 892 68 02 + le numéro de département ou le 0 892 68 32 50 pour une prévision à 10 jours.

Caractéristiques du circuit
Altitude globale : entre 1500 m et 2700 m.
Altitude des hébergements : 2000 m environ en moyenne.
Durée des étapes : de 5 h à 6h30 de ski par jour.
Dénivelé positif moyen : 650 m par jour.
Dénivelé maximum : 900 m.
Altitude maximum de passage : 2700 m.
Nature du terrain : terrain moyenne montagne adapté à la pratique de la randonnée nordique. 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 ski puis de laisser son sac au refuge avant de commencer la deuxième partie de la journée allégé des affaires de la nuit.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A 10h à la gare de Briançon puis transfert à Névache.
Pour ceux qui souhaitent un essais "confortable et efficace du materiel", nous vous conseillons de prendre une nuit supplémentaire à notre « camp de base » dans le Queyras (30km), au Chalet Vie Sauvage (réservation : www.chalet-laviesauvage.com ou 04 92 46 71 72).
Il faudra vous arréter à la gare SNCF de Montdauphin - Guillestre, prendre la navette Zou (moins de 3€)sous le panneau Queyras jusqu'à la gare routière de Ville Vieille puis nous appeler au 04 92 46 71 72 pour que nous venions vous chercher. Le lendemain matin, votre guide vous équipe sur place, au chaud, vous partirez directement du Chalet avec lui.

DISPERSION

Vers 16 h à Névache puis transfert à la gare de Briançon (18h à la gare).

NIVEAU

Sportif

Pratique régulière. Technique de base acquise. Etape de 25 km environ parfois en toute neige. Bonne condition physique requise.
Altitude globale : entre 1400 m et 2500 m
Altitude des hébergements : 1700 m environ en moyenne
Durée des étapes : 5 h de ski en moyenne par jour
Dénivelé positif moyen : 650 m par jour.
Dénivelé maximum : 800 m.
Altitude maximum de passage : 2500 m.
Nature du terrain : terrain moyenne montagne adapté à la pratique de la randonnée nordique. Pistes forestières et sentiers.
Circuit itinérant nécessitant une bonne condition physique et une pratique non débutante du ski de randonnée nordique : maitrise des conversions, chasse neige, bon équilibre en toute neige.

HEBERGEMENT

4 nuits en refuges confortables, 1 nuit en gîte à Névache.
Dortoirs de 4 à 12 personnes. Douches chaudes tous les soirs.

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

TRANSFERTSINTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

Il n'y a pas de transport de bagages possible sur ce circuit.
Vous devez conditionner l'ensemble de vos affairesdans 1 grand sac à dos de 50 à 60 litres. Ce sera votre seul sac.

Nous pourrons 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 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 10 participants

ENCADREMENT

Moniteur de ski

MATERIEL FOURNI

- Skis de randonnée nordique, skis courts et faciles à skier
- Chaussures de skis de randonnée nordique montantes. Il s'agit de chaussures à coque rigide type télémark, idéale pour ces terrains variés.
- Peaux de phoque pour faciliter les montées
- Bâtons
- Trousse de 1er soins collectifs
- Matériel de sécurité individuel (ARVA) et collectif (pelles, sondes) .

Vous devrez nous transmettre à la réservation, votre taille et votre pointure de chaussure "de ville"

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

-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.
-Guêtres.
-Chaussures de randonnée ou après ski.
-Chaussures détente pour le soir (tennis).
-Pantalon ou salopette de montagne ou de ski ou pantalon ou salopette spécifique au ski de fond avec un sur pantalon imperméable respirant type Gore-tex.
-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).
-Pull-over chaud ou fourrure polaire.

-Veste style Gore-tex.
-Vêtement coupe-vent.
-Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.
-Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex.
-Une paire de gants de rechange.
-Tenue d'intérieur 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.
-Un sac à viande.
-Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
-Gourde isotherme (1 litre minimum).
-Lampe de poche.
-Couteau pliant type Opinel, boite plastique étanche type tuperware de 300 ml, cuillere.
-Appareil photo.

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

- Le transfert entre la gare et Névache (soit par minibus soit en navette régulière),
- l'encadrement,
- le prêt des skis, bâtons et matériel de sécurité,
- l'hébergement en pension complète du dimanche matin au vendredi après-midi, sauf les boissons.

LE PRIX NE COMPREND PAS

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