RANDONNEE NORDIQUE EN CLAREE

Le ski de rando nordique : l'autre façon d'être du ski de fond.
Plus qu'un ski, c'est une éthique. Face au sur balisage et au tout-sécuritaire, il est encore permis de connaître les doux plaisirs de la glisse, loin des stades entretenus, là où la neige à la liberté de se décliner sous toutes ses formes, de la meilleure...à la moins bonne ! La liberté se paye.
La virginité des espaces blancs de la Vallée de la Clarée se prête avec volupté aux plus gracieuses arabesques.
Mais le plaisir s'apprend : Chaussés d'un matériel spécifiquement adapté, nous quitterons la trace pour oser une incursion en espace sauvage.
Autant de doux vallonnements, autant de tendres combes, autant d'occasion de s'initier à ce ski de fond ressorti de l'oubli pour le plaisir des yeux.
Votre moniteur vous conduira chaque jour sur un site nouveau, pour enfin goûter au charme discret d'une nuit en refuge. L'accueil y est chaleureux, intimiste, grandeur nature, et la table gourmande, ce qui ne gâche rien.
** le matériel : skis robustes, larges, à carres, à écailles ou à farter, et chaussures montantes adaptées à des fixations larges, peaux de phoque autocollantes à la montée.*

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil
Rendez-vous à Névache dans l'après-midi.

Installation
Pot d'accueil
Dîner
Réunion d'information.

Jour 2 : Découverte
C'est parti deux demi-journées de pratique technique du ski de fond aux alentours de l'hôtel sur le domaine nordique.

Un peu de technique le matin et balade l'après-midi pour cette mise en jambes.
Retour à l'hôtel le misi pour le déjeuner ou pique nique selon les conditions .
Le soir, découvrez notre Espace Bien-Être pour vous relaxer, notamment le fameux storvatt!

Jour 3 : Randonnée à la journée
Ce matin, vous partez pour le col de l'Échelle (1762 m) pour traverser son plateau qui mène à l'Italie.

Découverte du matériel de randonnée nordique.

Apprentissage technique de descente, freinage (ramasse, chasse-neige, virage, conversion).

Pique-nique le midi.

Après une journée dans l'air vivifiant, vous pouvez de nouveau profiter de l'Espace Bien-Être pour vous détendre.
Dîner

Jour 4 : Randonnée à la journée
Randonnée à la journée dans la vallée de Cervières pour perfectionner les techniques du hors-piste.

Votre moniteur choisira votre itinéraire en fonction des conditions de neige du niveau du groupe et de la météo.

Départ avec le piquenique dans le sac à dos.

Retour à Névache et dîner à l'hôtel

Sans oublier l'Espace Bien-Etre avant le dîner !

Jour 5 et 6 : Raid en Refuge
La vallée de Névache possède plusieurs petits refuges sympathiques accessibles dans la journée, et qui nous ouvrent des territoires plus vastes et véritables terrains de jeu du randonneur.
Vous pourrez rejoindre au choix : le refuge de Buffère, le refuge de Laval ou celui du Chardonnet. De chacun de ces établissements, votre moniteur saura vous emmener dans de magnifiques espaces vallonnés et enneigées.
Une soirée et un mini-séjour riches en souvenirs, panorama et ambiance montagne garantis.

Jour 7 : Fin du séjour
Dispersion après le petit-déjeuner.

Ce programme reste susceptible d'aménagements.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à Névache dans l'après-midi.

Possibilité d'arriver la veille ou le matin de bonne heure mais les chambres ne seront disponibles qu'en fin d'après-midi le samedi et début d'après-midi le Dimanche.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 46 71 72.

En train :

Depuis Paris : En TGV, il faut s'arrêter à Saint Michel-Valloire puis le bus Zou ligne 76 qui vous amène à Briançon (6-7€).

Sinon, vous pouvez également choisir le train de nuit ou différents trains de jours.
Depuis Marseille et le sud de la France des TER fonctionnent tous les jours.
Pour votre transfert jusqu'à l'hôtel à Névache vous avez des navettes régulières à votre disposition à raison de 6 allers et retours par jour entre 7h15 h et 19h15 au tarif de 3.30€.
Lien des horaires :
https://www.autocars-resalp.com/lignes-regulieres/bus/altigo-ligne-7-briancon-nevache/

Vous devez obligatoirement réserver votre place à l'heure qui vous convient par mail à l'adresse contact@monaltigo.fr ou par téléphone au 04 92 20 47 50 (48 h à l'avance).
En choisissant l'arrêt Roubion.
Il existe également d'autres solutions pour arriver à Briançon :
Bus depuis Grenoble ou Lyon
Bus depuis Turin.

N'hésitez pas à nous appeler, nous vous aiderons dans votre démarche

La route :

Vous pouvez venir en voiture jusqu'à l'hôtel, où il y a un grand parking pour vous garer.
Nous serons rapides dans ce descriptif, en ces temps modernes où les GPS équipent nos voitures et nos téléphones.

- Depuis le sud, vous remontez la vallée de la Durance pour rejoindre Briançon.
- Depuis le nord et l'ouest, vous pouvez comme les cyclistes passer par le col du Lautaret et son panorama spectaculaire, ou choisir le confort (et son prix) du passage par l'Italie, grâce au Tunnel de Fréjus.

Quel que soit l'itinéraire, 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. Si vous avez un véhicule diesel, faites le plein à Briançon en arrivant, pour une résistance à - 20° C du gasoil et éviter les paillettes de givre si le réservoir n'est pas plein. Pensez au covoiturage !

En cas de difficulté pour trouver votre trajet n'hésitez pas à nous appeler, nous vous aiderons dans votre démarche.

DISPERSION

Le jour 7 après le petit-déjeuner au même endroit.

EXTENSION

Arrivée : Possibilité d'arriver la veille ou le matin par le train de nuit avec un supplément pour la demi-pension (selon la saison et selon le forfait choisi).
Possibilité de prendre un petit déjeuner pour 11€ et un repas de midi.

Les chambres ne seront disponibles que vers 17 heures la veille et vers 14h le 1er jour, mais vous pourrez entreposer vos bagages et attendre dans l'hôtel.

DEPART : Si vous désirez prendre le déjeuner de midi, ce sera possible (avec réservation obligatoire la veille.
Vous pouvez également rester une nuit supplémentaire à la fin de votre séjour avec un supplément pour la demi-pension (selon la saison et selon le forfait choisi).

NIVEAU

Pour skieurs de fond non débutants peu habitués au hors traces mais sachant se débrouiller en descente. Avoir déjà abordé la conversion, le pas tournant ; savoir faire du chasse-neige sur pistes.
Ou pour skieurs alpins non débutants sachant enchaîner une piste rouge alpine même si débutants en ski de fond.

Peaux auto collantes sous les skis à la montée.
Randonnées de journée à partir de Névache. Étapes de 15 à 20 km par jour, avec des dénivelés de 300 à 800 m en hors traces. C'est un séjour progressif avec perfectionnement technique pour aborder la randonnée nordique itinérante à skis de fond.

Portage des bagages Sac journée pour les jours 2,3 et 4. Vous rajouterez un drap sac et un change pour la nuit les jours 5 et 6.

HEBERGEMENT
En hôtel** à Névache (1600 m) en chambre de 2 à 3 places (4 places si famille) avec un sanitaire pour 3 à 4 personnes + une nuit en refuge.

ESPACE BIEN ÊTRE
En fin d'après-midi de 16h30 à 19h
Espace Bien-Etre : sauna, hammam, storvatt (jacuzzi extérieur nordique en bois chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage au retour des activités neige.

Une salle de restaurant, un salon avec cheminée, un coin bar, le nouvel Espace Bien-Etre avec sauna, storvatt (jacuzzi extérieur), hammam, espace massage et détente au coin de la cheminée, une salle de séchage, une terrasse sont à votre disposition

LES MASSAGES et SOINS (en option sur réservation)

Nous disposons d'une salle de massage, nos masseuses vous proposeront leur carte de massages aux huiles essentielles. Les massages sont en option et sur réservation.
Quelques exemples :
- **Le Récupérateur, modelage tonique qui permet la détente et la décontraction des jambes et du dos après une journée de sport.**
- **Les Pierres Chaudes, modelage décontractant, la chaleur des pierres chaudes se diffuse lentement et profondément à travers les muscles.**
- **Etc…**

TRANSFERTSINTERNES PORTAGEDESBAGAGES GROUPE

ENCADREMENT

4,5 jours par un moniteur de ski de fond diplômé, pour un groupe de 4 à 8 personnes.

MATERIEL FOURNI

- Skis de randonnée nordique, à écailles, larges.
- Bâtons
- Chaussures de randonnée nordique, montantes et chaudes
- Peaux autocollantes
- ARVA

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- carte d'identité non périmée
- un sac à dos suffisamment grand (45/50 l) pour la randonnée de 2 jours
- un drap-sac **obligatoire** pour la nuit en refuge (les refuges ont des couvertures).
- Une bîte hermétique pour la salade et les piques niques
- Une gourde
- une tenue de ski de fond ou pantalons imperméables, chauds et amples.
- anorak ou **vêtement imperméable**.
- 2 à 3 paires de chaussettes, **collants** + guêtres ou stop-touts.
- bonnet très chaud
- survêtement et sous-vêtements de rechange.
- un maillot de bain et un drap de bain pour l'Espace Bien-Etre.
- une lampe de poche
- un grand sac « poubelle » et sacs plastiques pour protéger vos affaires.

Obligatoire :
- **2 paires de gants chauds.**
- **Lunettes de soleil très protectrices,**

- **1 rouleau d'élastoplaste 8 cm** (Sert à tout: ampoules, traumatisme, etc...)

Conseillé :

- la « double-peau » pour soigner les ampoules (en pharmacie)
- lunettes de vue de rechange en cas de casse.
- affaires de toilette + écran total pour lèvres et peau, collyre uveline.
- des tampons « EAR » si vous supportez difficilement les ronflements.
- gourde si possible isothermique, couteau, couverts.

LE PRIX COMPREND

- La pension complète,
- L'encadrement,
- Les transferts éventuels pendant le séjour
- La nuit en refuge
- Le prêt du matériel de randonnée nordique et un ARVA
- 2 accès à l'Espace Bien Etre

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache.
- L'assurance
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les massages ou les soins