

Raquettes Accompagné

En raquette dans la vallée de Névache (séjour en étoile)

La raquette est le sport d'hiver qui ressemble le plus à la marche et en raquette pas besoin de rester sur la piste au contraire c'est l'aventure assurée, la nature est à vous.

Névache est un village des Alpes du Sud entre l'Italie et Briançon. A Névache c'est l'ensoleillement du sud avec la neige du nord.

Au départ de la vallée chaque jour vous découvrirez un cadre nouveau : Le hameau des Acles niché dans son vallon où les maisons sont recouvertes du blanc manteau de neige ;

La Haute Vallée avec sa succession de hameaux d'estive et de chapelles ; Le plateau des Thures bordé de ses sommets... Et là, vous rencontrerez, très certainement, bouquetins, chevreuils, ou chamois ou, pourquoi pas, un loup ! Votre accompagnateur vous montrera leurs traces dans la neige.

Et le soir l'espace forme vous attend, sauna, hammam ou Størvatt, ce bain bouillonnant extérieur pour rester encore au contact de la nature.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation

Rendez vous dans l'après midi à Névache.
Accueil, installation et présentation du circuit.

Jour 2 : Mise en jambe

Pour commencer progressivement, 2 demi-journées pour découvrir le très beau site nordique de la Clarée, entre Plampinet et Névache.
Déjeuner et dîner à l'hôtel.

HEURES DE MARCHE : entre 4h et 5h

DÉNIVELÉ + : de 50 à 100 m

DÉNIVELÉ - : de 50 à 100 m

HÉBERGEMENT : à l'hôtel

Jour 3 / jour 4 / jour 5 / jour 6

Différentes randonnées à la journée:

Randonnées de journée dans les différents vallons de la Basse ou Haute Clarée.
Votre accompagnateur choisira la randonnée en fonction du niveau des participants, de la météo et de la nivologie, parmi :

- le plateau du Col de l'Echelle, très beau cirque sauvage entre France et Italie
- le vallon des Acles et son hameau accessible par un chemin qui surplombe Plampinet.
- le vallon des Thures, et son panorama d'altitude, face au Queyras et à l'Italie,
- le vallon de Buffère et son refuge, ancien chalet d'alpage, magnifiquement restauré.
- la Haute Vallée de la Clarée et ses chalets d'estive enfouis sous la neige

HEURES DE MARCHE : entre 4h et 6h

DÉNIVELÉ + : entre 400 m et 800 m

DÉNIVELÉ - : entre 400 m et 800 m

HÉBERGEMENT : à l'hôtel

Jour 7 : Petit-déjeuner et dispersion

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

TRÈS IMPORTANT : l'accompagnateur se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, nivologie, niveau technique des participants) dans l'attention d'un meilleur déroulement de votre séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 dans l'après midi à Névache. Navette possible, sur réservation auprès de Vie Sauvage au 04 92 46 71 72.

ACCES

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 gazoil 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 7^{ème} jour, au même endroit, à Névache, après le petit-déjeuner.
Si vous désirez faire de la raquette, cela sera possible mais sans encadrement.

Possibilité de déjeuner à midi (plusieurs formules et tarifs) et de rester jusqu'au départ de la navette pour le train de nuit.

Par contre, nous vous demandons impérativement de libérer les chambres pour 10h.

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 le petit déjeuner pour 11€ et le repas de midi.

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

Départ : 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

Randonnées pour marcheurs moyens. Il faut avoir l'habitude de faire des randonnées de 4 à 6 heures de marche. Dénivelées de 200 à 600 mètres. Il y aura toujours la possibilité de faire plus pour ceux qui le désirent pendant que les autres lèzardent au soleil ou dans un chalet. Il n'y a aucune difficulté technique sinon de s'adapter aux raquettes la 1^{ère} heure, aidé de votre accompagnateur. Portage des affaires pour la journée (vêtements chauds, gourde, appareil photo et pique-nique).

Les jeunes peuvent se joindre à vous **à partir de 12 ans** s'ils ont l'habitude de faire des randonnées l'été de 5 à 6 heures de marche plusieurs jours de suite et s'ils sont motivés par la raquette. Sinon, ils peuvent choisir le cocktail neige ou le séjour ski de fond.

HEBERGEMENT



En hôtel** à Névache (1600 m).

19 chambres et un chalet annexe de 6 chambres réparties ainsi :

- Des chambres de 2, 3, ou 4 places (les 3ème et 4ème lits sont superposés dans un coin montagne) avec un sanitaire (lavabo, wc, douche) par chambre.
- Des suites de 2 chambres de 2 places bien séparées avec un sanitaire commun (douche, lavabo, wc) pour les 2 chambres dans l'hôtel ou en chalet annexe.
- Des chambres de 2/3 places (3ème lit dans la même chambre) avec un sanitaire (lavabo, douche, wc) par chambre.

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

L'hébergement des enfants de moins de 12 ans inscrits sur le cocktail neige ou le ski de fond : Il se fera avec leurs parents en forfait C ou D (chambres à 3/4 places) pour les familles de 3 à 4 personnes, et en forfait B pour un adulte et un enfant (chambre en suite).

ESPACE BIEN-ÊTRE en fin d'après-midi de 16h30 à 19h

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage au retour des activités neige. Dans votre forfait il est prévu 3 accès durant votre séjour.

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. ...

TRANSFERTS INTERNES **PORTAGE DES BAGAGES**

GROUPE

De 6 à 14 personnes

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État ou un moniteur de ski.

MATERIEL FOURNI

Raquettes + bâtons + DVA

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- carte d'identité non périmée
- un sac à dos moyen pour la journée (repas de midi et vêtements chauds, appareil photo)
- un pantalon chaud, ample et **imperméable**
- Une veste chaude et **imperméable type** Goretex (sinon cape de pluie)
- des **chaussures de randonnées** montantes et imperméables. Éviter les bottes ou après-skis qui ne tiennent pas aux pieds; vous prenez le risque d'avoir des ampoules, crampes ou tendinites. Si vos chaussures ne sont pas très imperméables, nous vous conseillons de faire 2 petits sacs avec de la toile épaisse imperméable
- des collants chauds, bonnet chaud
- guêtres ou stop-touts (facultatif)
- 2 à 3 paires de chaussettes
- vêtements de rechange
- chaussures pour l'intérieur
- bottes ou après-skis pour l'après-raquette
- grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac
- Affaires de toilette (1 drap de bain et 1 serviette de toilette sont fournis à l'hôtel)
- maillot de bain et drap de bain pour le sauna
- pharmacie personnelle
- **gourde** si possible isotherme, couteau
- appareil photo, jumelles
- tampon " EAR " contre les ronflements

Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de randonnée.

Obligatoires :

- 2 Paires de gants très chaudes dont au moins une paire imperméable
- Lunettes de soleil très protectrices
- 1 Rouleau d'élastoplaste 8 cm
- Ecran total et crème pour lèvres et peau

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du repas du soir du jour 1 au jour 7 après le petit-déjeuner
- 4,5 jours d'encadrement
- Le prêt du matériel de raquettes et ARVA
- Les transports locaux
- 3 accès à l'Espace Bien-Être
- 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

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- L'assurance annulation et assistance rapatriement facultative
- La carte Passeport Montagne facultative (18 €)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages ou les soins