



## **L'étoile du Briançonnais en ski de fond**

*Dans le Briançonnais, région de montagne très préservée, la topographie spécifique des vallées, leur longueur et leur exceptionnel enneigement permet la pratique du ski de fond sous forme d'itinéraires nordiques dans des conditions techniques faciles. Avec l'esprit et le rythme tranquille de la randonnée, nous vous convions à cinq jours de découverte des plus beaux sites de ski de fond dans les environs proches de Briançon. Vallée de Serre Chevalier et Monétier, les Fonts de Cervières et l'Izoard, la Clarée, Briançon et ses fortifications. La seule « performance » de la semaine sera de se déplacer en glissant avec plaisir et en prenant son temps. Tous les soirs vous serez hébergés dans un hôtel de charme au cœur du village de Cervières. C'est là que Pato et Vincent vous concocteront une cuisine raffinée aux saveurs d'ici et d'ailleurs.*

## **PROGRAMME**

### **Jour 1 : Accueil et installation**

Rendez-vous à partir de 17H30 à votre hôtel à Cervières. Installation dans vos chambres. Puis, à 18h45, pot d'accueil et présentation de la semaine.

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

### **Jour 2 : Mise en jambe sur le site du Laus**

Le site du Laus, situé à 3km de Cervières est le lieu idéal pour une remise en jambe : joli plateau ensoleillé au pied du Grand Rochebrune, pistes faciles où nous pourrons alterner déplacements à skis le long de la rivière et un peu de technique de base. Départ en ski de l'hôtel pour la vallée des Fonts. Après une montée que nous prendrons à un rythme tranquille, nous débouchons sur un haut plateau d'altitude (1900m), qui est l'une des plus grandiose vallées nature de toutes les Alpes. Nulle remontée mécanique ne vient troubler ce paysage très montagnard et sauvage, entièrement dévolu au ski de fond.

L'après-midi balade jusqu'à la Casse des Oules, au fond de la vallée. Incursions en forêt en suivant les traces du lièvre, retour par une piste damée et facile. Pour les plus hardis, retour à skis jusqu'à Cervières .

**HEURES DE MARCHE** : 4h

**DÉNIVELÉ +** : 300 m

**DÉNIVELÉ -** : 300 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

### **Jour 3 : Vallée des Fonts**

Départ en ski de l'hôtel pour la vallée des Fonts.

Après une montée que nous prendrons à un rythme tranquille, nous débouchons sur un haut plateau d'altitude (1900m), qui est l'une des plus grandiose vallées nature de toutes les Alpes.

Nulle remontée mécanique ne vient troubler ce paysage très montagnard et sauvage, entièrement dévolu au ski de fond.

**HEURES DE MARCHE** : 4h

**DÉNIVELÉ +** : 400 m

**DÉNIVELÉ -** : 400 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

### **Jour 4 : Monétier-les-Bains**

Une belle boucle douce est tracée entre Monétier les bains et le village du Casset que l'on visite skis aux pieds !

La piste déroule ses méandres au pied des glaciers, les itinéraires sont multiples et adaptables en fonction du niveau et de la forme du groupe.

Retour dans l'après-midi pour profiter des bienfaits de la balnéo des Grands Bains ou pour découvrir les richesses patrimoniales de ce charmant village.

**HEURES DE MARCHE** : 3h30

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

### **Jour 5 : Col d'Izoard**

La route du Col d'Izoard est tracée jusqu'à 2360m d'altitude et constitue l'un des plus beaux itinéraires de ski de fond des Alpes tout en restant accessible facilement à tout skieur moyen.

La vue de là haut est tout simplement paradisiaque !

**HEURES DE MARCHE** : 4h

**DÉNIVELÉ +** : 610 m

**DÉNIVELÉ -** : 610 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

### **Jour 6 : Vallée de la Clarée**

On ne présente plus l'incontournable vallée de la Clarée, magnifique site nordique. Après une belle boucle au soleil sur le plateau des Alberts, nous suivrons l'itinéraire cheminant doucement le long de la Clarée de village en village en passant par Val des Prés et le Rosier jusqu'aux abords de Briançon.

**HEURES DE MARCHE** : 3h

**IMPORTANT**: nous nous réservons le droit de modifier le programme quelles qu'en soient les raisons (conditions météorologiques, état du manteau neigeux, niveau technique des participants, coups de cœur du moniteur...). Ceci dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

Le dimanche à partir de 17 heures 30 à votre hôtel dans Cervières.

Le pot d'accueil et la réunion de présentation du séjour auront lieu à 18 heures 45 (si vous pensez être en retard prévenez nous au 04.92.46.71.472).

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre service gratuit de navette, nous vous donnons rendez-vous dimanche à 18 h 20 en gare de Briançon (merci de nous prévenir à l'avance).

Il vous sera possible d'arriver dès le samedi soir (avec un supplément de 61 euros pour la demi-pension) ou le dimanche matin par le train de nuit (avec un supplément de 18 à 30 euros pour le petit-déjeuner et le repas de midi). Dans ce cas, si vous n'êtes pas motorisés, de la gare de Briançon à l'hôtel vous devrez faire appel à un taxi (compter 35 euros la course).

Les chambres ne seront disponibles qu'à partir de 17 heures le samedi et le dimanche, mais vous disposerez d'une pièce pour stocker vos bagages en sûreté ainsi que du salon pour vous détendre.

### **DISPERSION**

Le vendredi à partir de 13 heures à votre hôtel, à 13H30 au plus tard en gare de Briançon.

A tous ceux qui nous quitteront le jour même, nous demanderons de libérer les chambres dès le matin, avant le départ en balade. Vous pourrez laisser vos bagages en sûreté au coin montagne et, à votre retour de balade, vous pourrez vous doucher avant de prendre la route.

### **NIVEAU**

Ce séjour s'adresse à des skieurs ayant au moins huit jours de pratique du ski de fond ou une pratique du ski alpin, désireux de découvrir les multiples facettes du milieu montagnard enneigé et pour qui l'effort physique et la contemplation seront toujours des plaisirs intimement liés.

Des pauses régulières viendront ponctuer les périodes de ski qui se feront à un rythme paisible et régulier. Les skis utilisés sont des skis à écailles classiques, stables et de bonnes chaussures à tiges montantes protégeant bien les chevilles.

### **HEBERGEMENT**

Vous serez hébergés dans des chambres de 2 (double ou twin) ou 3 places avec un sanitaire (lavabo, wc, douche ou baignoire) par chambre.

Une salle de restaurant avec cheminée, un grand salon agrémenté d'une riche bibliothèque, un bar, un coin montagne avec vestiaire, rangements et coin séchage, ainsi qu'une terrasse spacieuse seront à votre disposition tout au long du séjour.

## **TRANSFERTS INTERNES**

En minibus (compris dans la prestation).

## **PORTAGE DES BAGAGES**

contenuportagedesbag

## **GROUPE**

Groupe : de 6 à 12 participants.

## **ENCADREMENT**

Moniteur de ski de fond

## **MATERIEL FOURNI**

- Skis de fond de type classique à écailles pour tous niveaux de skieurs
- Bâtons
- Chaussures de ski.
- Matériel de sécurité et premiers soins collectif.

Pharmacie collective

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

## **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.

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 surpantalon 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.

Cape de pluie.

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.

Maillot de bain.

## **Equipement :**

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 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.

Appareil photo.

Couchage

Draps et couvertures fournis

## **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,

Le prêt des skis (alternatifs),

Bâtons et matériel de sécurité,

L'hébergement en pension complète sauf les boissons.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

**Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,**

**Les assurances,**

**Les boissons.**

**Extension**

