

RANDONNÉES DOUCES ET BIEN-ÊTRE EN CLARÉE

« Label pour la belle. Rien de tel qu'une bouffée d'oxygène dans un bout du monde, à 1 600 m d'altitude. Bienvenue à Névache dans ce village des Hautes Alpes adossé à l'Italie, les hameaux à l'architecture typique s'étirent le long de la Clarée, rivière vive et limpide qui donne naissance à la Durance.

Le flâneur ne manquera pas d'admirer les chapelles ornées de fresques ou encore les cadrans solaires de l'Italien Zarbula, décorés d'oiseaux et de fleurs. Autre curiosité, l'église du bourg, dont le clocher, construit à l'emplacement de la tour d'un ancien château fort, abrite un cachot. Les gens d'ici sont fiers de vous dire qu'ils habitent "une des plus belles vallées des Alpes", labellisée Grand site de France. »

Source : Journal Ouest France, dossier « Partir » de Gwenaël DAYOT

Après l'effort, vous profiterez des bienfaits du Sauna, du Hammam ainsi que du Størvatt.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation

Accueil à votre hébergement dans l'après-midi. Installation. Réunion d'information à 19h pour vous présenter votre semaine.
Dîner à l'hôtel.

Jour 2 : La rive droite de la Clarée

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Belle randonnée bucolique le long de la Clarée à la rencontre des fleurs et du patrimoine des petits hameaux de chalets de la haute vallée

Fin d'après-midi : séance d'étirements /yoga et relaxation.

HEURES DE MARCHÉ : 3 à 4h

DÉNIVELÉ + : 250 m

DÉNIVELÉ - : 250 m

Jour 3 : Vallon et refuge du Chardonnet (2223m)

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Transfert à Fontcouverte, pour grimper à l'ombre des mélèzes au hameau de Laroux puis au refuge du Chardonnet au milieu des alpages et au pied des sommets élevés de la Grande Manche et du Queyrellin.

Exploration d'un des vallons qui entourent le refuge, puis retour par le vallon du Queyrellin.

Fin d'après-midi : séance d'étirements /yoga et relaxation.

HEURES DE MARCHÉ : entre 4 et 5 h

DÉNIVELÉ + : 600 m

DÉNIVELÉ - : 600 m

Jour 4 : Petit balcon de Névache ou creux des Souches

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Le matin : une demi-journée de marche vers le petit balcon, ou le creux des Souches, dans des forêts paisibles, au-dessus des anciennes terrasses et clapières des hameaux du village.

Pique-nique au soleil au bord de l'eau ou dans les champs et retour à l'hôtel en début d'après-midi.

Dans l'après-midi : ATELIERS BIEN ETRE : séance de marche Afghane d'une heure (apprendre à réguler son souffle au rythme de ses pas), massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'auto massage, ou relaxation biodynamique.

Fin d'après-midi : séance d'étirements / yoga et relaxation.

HEURES DE MARCHÉ : entre 2 et 3 h

DÉNIVELÉ + : 260 m ou 460m

Jour 5 Lac Laramon (2359m)

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Transfert jusqu'à Fontcouverte pour monter au hameau de Ricou, depuis lequel un sentier tout en lacets nous monte en douceur vers le grand lac Laramon. Panorama somptueux sur les glaciers et sommets des Ecrins.

En option, nous pourrions aller voir le lac du Serpent qui est un peu plus haut au-dessus.

Fin d'après-midi : séance d'étirements /yoga et relaxations.

HEURES DE MARCHÉ : entre 4 et 5 h

DÉNIVELÉ + : 500 m

DÉNIVELÉ - : 500 m

Jour 6 : Sources de la Clarée

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Transfert jusqu'au bout de la route de la haute vallée au hameau de Laval (2030m). Nous longeons la Clarée vers l'amont pour passer au refuge des Drayères et découvrir les alpages et les lacs tout près de la frontière avec la Savoie.

Fin d'après-midi : séance d'étirements /yoga et relaxations.

HEURES DE MARCHÉ : entre 4 h et 5 h

DÉNIVELÉ + : 500 m

DÉNIVELÉ - : 500 m

Jour 7 : Fin du séjour

Le séjour s'achève après le petit-déjeuner.

Votre accompagnatrice, praticienne en coaching et relaxations, vous proposera pendant les randonnées pour vous ressourcer, en pleine nature, des « pauses sophrologie et yoga ». Chaque matin avant votre petit déjeuner, vous pourrez participer à une séance en plein air d'Eveil corporel.

Elle vous proposera aussi en soirée une séance d'une heure en salle, d'étirements basés sur le Hatha Yoga ainsi qu'une relaxation approfondie.
Un travail sur le souffle sera réalisé chaque jour pendant les randonnées.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le 1er jour, dans l'après-midi dans votre hébergement à Névache.
Un pot d'accueil est prévu à 19h, juste avant le dîner.

ACCÈS :

ACCES EN TRAIN :

Pour les arrivée/départ à Oulx

Pour votre arrivée le dimanche uniquement nous organiserons une navette sur le TGV qui arrive à 14h23 à Oulx

Pour votre retour le samedi uniquement nous organiserons une navette sur le TGV qui part à 14h36 à Oulx.

Le tarif de cette navette est de 20 €/ trajet.

En dehors de ces horaires et trajets vous devrez réserver un taxi. Le coût depuis Oulx s'élève à environ 100€ (selon l'horaire et le jour)

Pour les arrivée/départ à Briançon :

Arrivée à Briançon à 8h26 (train de nuit) ou 17h54 (depuis Valence ou Marseille)

Départ de Briançon à 15h07 (Valence ou Marseille) ou 20h03 (train de nuit).

Nous organiserons donc votre transfert vers l'hôtel en taxi.

Afin de grouper les demandes et diviser les coûts, merci de nous communiquer vos horaires le plus tôt possible !

Le coût du transfert varie en fonction du nombre de personne (de 20€ à 60€).

PAR ROUTE : Attention au GPS qui vous emmène sur d'autres petites routes !

- Par le nord, Grenoble - Col du Lautaret - Briançon ou St Jean de Maurienne - Col du Galibier - Col du Lautaret - Briançon.
- Par le sud, Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Briançon.
- Puis à Briançon, prendre la direction Col du Montgenèvre/Italie. A 3 km de Briançon, tournez à gauche vers la vallée de la Clarée, Névache est à 16 km après avoir traversé plusieurs villages (La Vachette, Le Rosier, Val des Prés, Plampinet). Vous arrivez au niveau d'une intersection avec le Col de l'Echelle. Roulez doucement et continuez tout droit sur seulement 200 mètres. Le

Hameau du Roubion est immédiatement à droite après le panneau Névache, en face du camping. L'hôtel est en haut du hameau, accessible par la 2ème rue à droite.

- Autre possibilité, Chambéry - Tunnel du Fréjus

A la sortie du tunnel (vous êtes à 20 minutes de Névache), prendre immédiatement la direction de Bardonecchia. Attention ! Beaucoup de personnes vont trop vite et ratent cette sortie. Si c'est le cas prenez la 1ère sortie et faites demi-tour pour revenir sur Bardonecchia. Faire le tour par Montgenèvre est plus long.

Descendre jusqu'au rond-point, 1ère à droite, puis continuer de descendre direction Bardonecchia et en bas de la descente, prendre la 2ème sortie à droite. Attention ! Les panneaux sont petits, vous verrez Melezet et Colle de la Scala. Vous passez sous la voie ferrée et arrivez au centre de Bardonecchia, au rond-point. Vous prenez la 1ère à gauche et continuez tout droit cette rue principale qui vous emmène à la sortie de Bardonecchia en direction du village du Melezet et du col de l'Echelle.

Vous arrivez sur la route Briançon-Névache. Tournez à droite, roulez doucement et continuez tout droit sur seulement 200 mètres. Le Hameau du Roubion est immédiatement à droite après le panneau Névache, en face du camping. L'hôtel est en haut du hameau, accessible par la 2ème rue à droite.

PAR ROUTE :

Attention au GPS qui vous emmène sur d'autres petites routes ! Par le nord, Grenoble - Col du Lautaret - Briançon ou St Jean de Maurienne – Col du Galibier – Col du Lautaret – Briançon.

Par le sud, Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Briançon.

Puis à Briançon, prendre la direction Col du Montgenèvre/Italie. A 3 km de Briançon, tournez à gauche vers la vallée de la Clarée, Névache est à 16 km après avoir traversé plusieurs villages (La Vachette, Le Rosier, Val des Prés, Plampinet). Vous arrivez au niveau d'une intersection avec le Col de l'Echelle. Roulez doucement et continuez tout droit sur seulement 200 mètres. Le Hameau du Roubion est immédiatement à droite après le panneau Névache, en face du camping. L'hôtel est en haut du hameau, accessible par la 2ème rue à droite.

Autre possibilité, Chambéry - Tunnel du Fréjus (prendre un aller-retour valable 7 jours à 54.30 € ; prix établi depuis le 05/ janvier 2017

A la sortie du tunnel (vous êtes à 20 minutes de Névache), prendre immédiatement la direction de Bardonecchia. Attention ! Beaucoup de personnes vont trop vite et ratent cette sortie. Si c'est le cas prenez la 1ère sortie et faites demi-tour pour revenir sur Bardonecchia. Faire le tour par Montgenèvre est plus long.

Descendre jusqu'au rond-point, 1ère à droite, puis continuer de descendre direction Bardonecchia et en bas de la descente, prendre la 2ème sortie à droite. Attention ! Les panneaux sont petits, vous verrez Melezet et Colle de la Scala. Vous passez sous la voie ferrée et arrivez au centre de Bardonecchia, au rond-point. Vous prenez la 1ère à gauche et

continuez tout droit cette rue principale qui vous emmène à la sortie de Bardonecchia en direction du village du Melezet et du col de l'Echelle.

Vous arrivez sur la route Briançon-Névache. Tournez à droite, roulez doucement et continuez tout droit sur seulement 200 mètres. Le Hameau du Roubion est immédiatement à droite après le panneau Névache, en face du camping. L'hôtel est en haut du hameau, accessible par la 2ème rue à droite.

DISPERSION

Le jour 7, après le petit-déjeuner à Névache. Si vous désirez prolonger la journée à Névache, vous pouvez laisser vos bagages à l'hôtel et prendre une douche en revenant de la randonnée.

Pour votre retour **le samedi uniquement** nous organiserons une navette sur le TGV qui part à 14h48 de Bardonecchia. Le tarif de cette navette est de 11€ le trajet.

Train au départ de Briançon à 15h12 (Marseille) ou 20h (train de nuit)

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, demi-pension de 63 € à 72 € selon la date, base chambre à 2 places avec salle de bain privative ou en suite. Tél : 04 92 46 71 72.

NIVEAU

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5

- 4 à 5 h de marche par jour.
- Itinéraire de montagne avec des dénivelées jusqu'à 600 mètres cumulés en montée et/ou en descente.
- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique.

HEBERGEMENT

Sur ce séjour vous serez logés en chambre de 2 places. L'hébergement peut se faire à l'hôtel**, dans la nouvelle annexe ou dans les Chalets annexes :

*A l'Hôtel** : Dans des chambres de 2 places avec sanitaire privatif (lavabo, douche et WC), ou en chambre individuelle avec sanitaire à partager dans une suite de 2 chambres de 2 places.

*A l'annexe : Dans des chambres de 2 avec sanitaire privatif. Le petit-déjeuner se prend sur place. Il faudra traverser à l'hôtel (200m) pour venir prendre le repas du soir.

*Aux Chalets annexes : Dans des chambres de 2 ou 3 avec sanitaire à partager ou pas. Les chalets se trouvent à 20m de l'hôtel, il sera donc nécessaire de traverser à l'hôtel pour venir prendre vos repas.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Si le temps est mauvais,

votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

Une salle de restaurant, un salon avec cheminée, un coin bar, l'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.

ESPACE BIEN ÊTRE

Votre hôtel possède un espace Bien-Être : sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage au retour des activités neige.

Nous vous offrons 1 accès à l'Espace Bien-Être.

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.

TRANSFERTS INTERNES

Nous utilisons la navette de la Haute Vallée.

Ou nous utiliserons le minibus complété si besoin par un véhicule personnel.

PORTAGE DES BAGAGES

Les circuits proposés sont en étoile à partir de l'hôtel. A transporter dans un petit sac à dos, il n'y a donc que vos effets personnels de journée (vêtements chauds et imperméables), vos vivres de course et votre eau.

GROUPE

De 4 à 14 personnes en pleine saison.

ENCADREMENT

Par une de nos accompagnatrices en montagne diplômées d'état, qui selon son parcours personnel sera formée en relaxation et/ou en yoga et/ou en méditation etc., ou par une de nos accompagnatrices sur les randonnées et une intervenante dans ces domaines.

MATERIELFOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

Dans votre sac à dos et sur vous

- 1 sac à dos de 40/45 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de guêtre (facultative mais conseillée en début de saison)
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif)

- et pourquoi pas une petite spécialité de votre région à partager ?

Dans votre sac au gîte

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- des sous-vêtements.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.

Obligatoire : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,

- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

INFORMATIONS ANNEXES

A Névache, nous sommes un peu au bout du monde, nous ne disposons pas de distributeurs de billet, ni de pharmacie, ni de station-service... Pour un déroulement plus serein de votre séjour, pensez à bien vous organiser en conséquence.

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du repas du soir le Jour 1 au Jour 7 après le petit-déjeuner, sauf le repas de mercredi midi,
- Les frais d'organisation,
- 5 jours d'encadrement,
- Les transferts sur place,
- 1 accès à l'espace bien-être durant votre séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

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

