

ÉTÉ 2017

## COCKTAIL MONTAGNE EN FAMILLE A NÉVACHE

*Venez en famille profiter de vacances actives, mais en douceur, dans les Hautes-Alpes qui se veulent "l'ELDORADO" des activités de pleine nature.*

*Ce séjour complet inclut randonnée, VTT, l'eau et l'escalade. Et c'est au départ de la magnifique vallée de la Clarée, toute proche de Briançon, que vous "zapperez" selon vos envies sur notre programme : escalade et via ferrata, randonnées vers les lacs d'altitude en Clarée, VTT de Fontcouverte à Briançon pour terminer comme le Tour de France dans la Vieille Ville fortifiée, ainsi que rafting sur la Durance. Vous découvrirez également la magie d'une nuit dans un refuge de montagne, et profiterez de la vue sur les glaciers de la Meije et des Ecrins. Ce séjour se veut sportif mais les activités sont adaptées au niveau de chacun, à partir du niveau découverte.*

## **PROGRAMME**

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

Accueil dans votre hébergement dans l'après-midi à partir de 14h.

À 19h lors d'un pot d'accueil, une réunion d'information a lieu pour vous présenter les activités de votre semaine avec les moniteurs.

Dîner à l'hôtel.

### **Jour 2 : Randonnée en Haute Vallée de la Clarée**

Pour commencer ce séjour, nous vous proposons une randonnée à pied, pour mieux nous connaître. Découverte des lacs de la Haute Vallée de la Clarée. Nous abordons plusieurs thèmes : orientation, faune, flore, les glaciers des Hautes-Alpes et l'histoire, avec les Forts de Vauban.

Pique-nique le midi et dîner à l'hôtel.

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 4h et 6h

**DÉNIVELÉ +** : 500 m à 800m

**DÉNIVELÉ -** : 500 m à 800m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : hôtel

### **Jour 3 : Escalade et rafting en option**

Le matin, au cours de l'activité d'escalade, vous apprenez ou revoyez les manipulations des cordes. Votre guide vous aide chacun individuellement selon votre niveau.

Déjeuner à l'hôtel

Dans l'après-midi, nous vous suggérons un bon rafraîchissement avec 2h de rafting sur la Durance (activité en option avec supplément à réserver lors de l'inscription).

Dîner à l'hôtel.

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : hôtel

### **Jour 4 : VTT le long de la Clarée**

C'est parti pour une journée de descente à VTT (avec quelques faux plats et petites montées!) le long de la Clarée jusqu'à Briançon, où nous visitons sa vieille ville, sa gargouille et ses forts. Plusieurs arrêts permettent aux plus aguerris de s'essayer sur du parcours « bosses et creux ».

Pique-nique le midi.

Dîner à l'hôtel.

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : hôtel

### **Jour 5 : Biathlon d'été et découverte d'un refuge**

Découvrez le biathlon d'été grâce à nos moniteurs passionnés !  
Sans les skis et sur l'herbe.

Ambiance ludique assurée sur le pas de tir comme les champions.

Pique-nique dans la vallée puis vous récupérez votre sac à dos à l'hôtel pour monter au refuge du Chardonnet dans un magnifique cirque au milieu des alpages.

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : refuge

**Jour 6 : Randonnée et fin du séjour**

Réveil et petit-déjeuner au refuge pour partir plus haut et apercevoir de près les glaciers ou les bouquetins, une belle balade en altitude.

Pique-nique le midi.

Nous redescendons sur Névache l'après-midi.  
Le séjour s'achève vers 16h.

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, disponibilité des activités, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Le 1er jour à partir de 14h, **dans votre hébergement à Névache**.  
Un pot d'accueil est prévu à 19h, juste avant le dîner.

ACCÈS :

En train :

#### Pour les arrivées/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 arrivées/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€).

#### 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.

### **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 6, vers 16 heures au même endroit. Nous vous demandons de libérer les chambres le jeudi matin avant de partir au refuge. Vous pouvez laisser des affaires dans un local de l'hôtel et prendre une douche en rentrant le samedi après-midi.

### **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.

### **NIVEAU**

Bonne forme physique requise et surtout être très motivé pour toutes les activités, qui seront adaptées au niveau de chacun pour la randonnée, l'escalade et le biathlon.

Pour le VTT, en avoir déjà fait ou du moins savoir faire du vélo. Pour le rafting, il faut savoir nager au moins 25m et être capable de s'immerger. Séjour pour les jeunes, à partir de 10 ans.

## **HEBERGEMENT**

**L'hébergement peut se faire à l'hôtel\*\* ou dans ses chalets annexes.**

- Des chambres de 3 places avec un sanitaire (lavabo, wc, douche) par chambre, pour les familles de 3 personnes.
- Des chambres 4 places (les 3èmes et 4èmes lits sont superposés en coin montagne) avec un sanitaire (lavabo, wc, douche) par chambre, pour les familles dont les enfants ont moins de 12 ans.
- Des chambres de 2 places en suite pour les familles de 2 personnes : vous partagez la salle de bains avec une autre chambre de 1 ou 2 personnes.
- Des suites de 2 chambres de 2 places séparées avec un sanitaire commun (douche, lavabo, wc) pour les 2 chambres, dans l'hôtel ou en chalet annexe, pour les familles composées de 4 à 5 personnes dont les jeunes ont plus de 12 ans.

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, une salle de séchage, une terrasse sont à votre disposition.

**La nuit en refuge** : le refuge en montagne est un hébergement plus rustique, où l'on partage des chambres de 4 à 8 lits. Le confort est sommaire mais l'ambiance conviviale et l'atmosphère magique à la fin de la journée. Vous y trouverez des sanitaires (douches chaudes non payantes), des chaussons pour votre passage, une nourriture saine et copieuse, de bonnes boissons, des jeux de société et une bibliothèque...

**Drap de sac obligatoire.**

## **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. Dans votre forfait il est prévu 1 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**

Nous utiliserons la navette de la Haute Vallée ou les voitures personnelles à tour de rôle complétées par les véhicules de l'encadrement ou de l'hôtel.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique. Du jour 5 au jour 6, vous porterez en plus un drap-sac et vos affaires pour 1 nuit (comme nécessaire de toilette : une petite serviette qui sèche rapidement et un échantillon de savon, suffiront largement pour une nuit).

## **GROUPE**

### **ENCADREMENT**

Groupe de 6 à 14 personnes

- un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour les 3 jours de randonnée,
- un ou guides de Montagne pour la Via Ferrata,
- un moniteur diplômé d'état ou un guide de Haute Montagne pour l'Escalade
- des moniteurs diplômés d'état pour le rafting (activité en option)
- un moniteur VTT

## **MATERIEL FOURNI**

Le matériel est fourni pour toutes les activités prévues au programme.

## **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 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche, ou une 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 chaussons d'escalade ou des baskets adhésives
- 1 vieille paire de basket impérativement pour le rafting
- 1 paire de guêtrasse basse (facultative)
- **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).
- **1 drap-sac pour la nuit en refuge. Les duvets sont inutiles**
- boules « Quies » ou les tampons « Ear ».
- et pourquoi pas une petite spécialité de votre région à partager ?

### 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 UTILES**

Merci de venir à Névache avec vos propres espèces car le distributeur de monnaie le plus proche se trouve à Briançon ou à Bardonecchia.

De même, la pharmacie la plus proche se situe au Champs de Mars à Briançon ou à Bardonecchia en Italie.

### **LE PRIX COMPREND**

- les frais d'organisation et d'encadrement
- le prêt du matériel pour les activités
- la nuit en refuge
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- L'accès à l'Espace Bien Etre pour une séance
- les transferts prévus au programme en complément des voitures personnelles

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- les boissons et les dépenses personnelles
- l'activité rafting en option environ 50 € à régler sur place
- les transports aller et retour jusqu'à Névache,
- l'assurance annulation, assistance, rapatriement et interruption de séjour
- la carte passeport montagne facultative