

Hiver 2023 / 2024

SKATING PERFECTIONNEMENT A NEVACHE

**Séjour en étoile à l'hôtel avec des cours de ski
7 jours / 6 nuits / 5 jours de ski**



Ce séjour de perfectionnement s'adresse aux initiés qui veulent progresser en glisse et améliorer leur technique de skating. Pour varier les plaisirs et découvrir plusieurs horizons, votre moniteur vous emmènera sur d'autres domaines situés à proximité de la vallée. En plus d'exploiter le magnifique site nordique de Névéache, vous irez skier en Guisane et dans la vallée de Cervières.

Les exercices et éducatifs alterneront avec les portions de balade en glisse pour mettre à profit les acquis et se régaler sur les pistes !

PROGRAMME

Jour 1 : accueil et installation à l'hôtel

Accueil à L'Échaillon dans l'après-midi. Le soir, pot d'accueil et réunion d'information.

Jour 2 : c'est la reprise !

Le matin, cours technique de reprise du skating, pour retrouver vos sensations sur les skis, se rappeler comment ça glisse...

L'après-midi, découverte du domaine de ski de fond de Névache. Votre moniteur vous emmènera sur les pistes bleues et rouges autour du village où vous travaillerez certains points spécifiques comme le pas tournant, les changements de rythme...

Espace Bien-Être le soir si vous le souhaitez.

Jour 3 : petit tour dans la vallée voisine de la Guisane

Nous ne sommes pas si chauvins, nous allons vous faire découvrir le domaine de ski dans la vallée de la Guisane, chez nos voisins, et vous verrez que là-bas aussi c'est bien (transfert de 45 minutes environ). De Chantemerle au Monétier, votre moniteur saura choisir les pistes les plus adaptées pour vous faire progresser et vous faire profiter d'un magnifique site. Nous partons à la journée avec le pique-nique.

Jour 4 : Journée sur les pistes noires : Clots et forestière

Ce matin, nous allons profiter des pistes noires de la vallée, les Clots et/ou la Forestière. Un parcours plus soutenu, qui permettra d'insister sur la technique à la montée et à la descente, et d'avoir l'occasion de l'améliorer. Retour à l'hôtel pour manger.

Retour sur les pistes l'après-midi. Possibilité de partir à la journée selon les conditions.

Jour 5 : petit tour dans la « haute » vallée voisine de Cervières

Nous repartons en balade à proximité pour aller rendre visite à un des 2 sites majeurs de la vallée de Cervières : dans la vallée des Fonts de Cervières ou sur le col de l'Izoard (transfert de 45 minutes environ). Des itinéraires d'envergure dans un cadre somptueux, qui récompensera l'effort de grimpe. Selon les conditions de neige, nous utiliserons peut-être les peaux de phoque pour la montée.

Jour 6 : vallée de la Clarée

Selon les conditions d'enneigement, nous irons skier en haute vallée, ou sur la liaison vers Val-des-Prés et les Alberts. Il sera peut-être aussi possible de skier sur le plateau du col de l'Échelle. De nombreuses options pour cette journée, que votre moniteur vous présentera dans la semaine.

Jour 7 : Fin du séjour et dispersion

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Ce programme type est susceptible d'aménagements, en fonction des conditions de neige, du damage des pistes, de l'homogénéité du groupe, etc...

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le 1^{er} jour, dans l'après-midi, à l'hôtel** l'Échaillon à Névache.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 21 37 30

DISPERSION

Le 7^{ème} jour, au même endroit, à Névache, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures. Si vous désirez faire de la raquette ou du ski, cela sera possible mais sans encadrement. Possibilité de pique-nique pour le midi (supplément de 12€ par personne).

EXTENSION

Arrivée : Possibilité d'arriver la veille ou le matin par le train de nuit avec un supplément pour la demi-pension à partir de 78 € (selon la saison et selon le forfait choisi) ou de 12€ pour le petit-déjeuner et de 12 € pour le panier pique-nique de midi. Les chambres seront disponibles vers 16 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 sous forme de pique-nique à emporter ou sur place (12 € par personne) 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 à partir de 78 € (selon la saison et selon le forfait choisi).

NIVEAU

Le niveau requis est un niveau perfectionnement, c'est-à-dire que vous avez déjà participé à d'autres séjours de ski de fond, et que vous êtes déjà capable de faire du skating. Il faut en plus avoir une bonne condition physique pour vous permettre d'apprécier d'en faire toute la journée !

HEBERGEMENT

L'hébergement à l'Echaillon peut se faire à l'hôtel, dans la nouvelle annexe « Le Chavillon » ou dans les Chalets Thabor.

L'hôtel est composé de 19 chambres, réparties ainsi :

- **Des chambres de 2 :** Pour couple avec un lit à l'italienne ou 2 lits simples, avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- **Des chambres de 3 :** Avec 3 lits simples avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- **Des suites de 2 chambres de 2 places :** bien séparées avec un sanitaire commun (douche, lavabo, WC) pour les 2 chambres.



Le Chavillon : Nouveau bâtiment, fraîchement rénové, qui est composé de 8 chambres de 2 places avec salle de bain privatives, et d'une salle de petit-déjeuner. Chaque chambre est décorée avec gout, dans un style montagnard et chaleureux. Le Chavillon est situé à 200 mètres de l'Echaillon, un petit chemin, bien entretenu, vous guidera jusqu'à l'hôtel pour venir prendre le diner.



Les petits déjeuner se font sur place, servis sous forme de buffet, une serveuse sera là pour vous accueillir le matin.

A l'Echaillon se trouve une salle de restaurant, un salon avec une cheminée, un bar et une salle d'animation ou de réunion avec coin T.V. et coin cheminée.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux produits locaux. Vous aurez le choix entre 2 entrées, 2 plats et 2 desserts, servis à l'assiette.

Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits).

Nous vous remercions de nous faire part de vos régimes alimentaires le cas échéant.



ESPACE BIEN-ÊTRE en fin d'après-midi de 17h à 19h

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois chauffé au feu de bois), bar, et espace massage au retour des activités neige. Dans votre forfait est prévu 2 accès durant votre séjour.

LES MASSAGES (sur réservation sur place)

Nous disposons d'une salle de massage, nos masseuses vous proposeront leur carte de massages aux huiles essentielles. Les massages sont en option sur réservation et sont à régler directement à la masseuse en chèque ou en espèces.

ENCADREMENT

Par des moniteurs de ski de fond, tous diplômés d'État.

Groupe de 8 personnes maximum pour plus de convivialité et d'échanges

MATÉRIEL FOURNI

Skis, bâtons, chaussures de skating.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR

- Carte d'identité valide
- Un sac à dos moyen pour les randonnées de journée (assez grand pour contenir le repas de midi, votre eau et vos vêtements chauds, éventuellement l'appareil photo)
- Une veste chaude et **imperméable**
- Un pantalon chaud, ample et **imperméable**
- Des collants chauds, bonnet chaud
- Chaussures pour l'intérieur
- Après-skis ou chaussures de randonnée
- Affaires de toilette (2 serviettes de toilette sont fournies à l'hôtel)
- Pharmacie personnelle, collyre
- **1 boîte plastique hermétique + gobelet + couverts + gourde**
- Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de séjour

Obligatoire :

- **2 paires de gants chauds**
- **Lunettes de soleil très protectrices**
- **1 rouleau d'Elastoplaste 8 cm** (Sert à tout : ampoules, traumatisme, etc....)
- **Ecran total et crèmes pour les lèvres et le visage**
- La « double-peau » pour soigner les ampoules (qui se trouve en pharmacie)
- Lunettes de vue de rechange en cas de casse
- Des bouchons d'oreilles Ear ou boules Quies

DATES ET PRIX

Tarifs adultes skating perfectionnement Prix par personne	Tarif Chambre à 2 places	Tarif Chambre à 3 places
Du mardi 26/12/23 au lundi 01/01/24	980 €	950 €
Du lundi 1/01/24 au dimanche 7/01/24	945 €	915 €
Du dimanche 07/01 au samedi 13/01/24	905 €	875 €
Du dimanche 14/01 au samedi 20/01/24	905 €	875 €
Du dimanche 21/01 au samedi 27/01/24	905 €	875 €
Du dimanche 28/01 au samedi 03/02/24	945 €	915 €
Du dimanche 04/02 au samedi 10/02/24	945 €	915 €
Du dimanche 11/02 au samedi 17/02/24	945 €	915 €
Du dimanche 18/02 au samedi 24/02/24	980 €	950 €
Du dimanche 25/02 au samedi 02/03/24	980 €	950 €
Du dimanche 03/03 au samedi 09/03/24	945 €	915 €
Du dimanche 10/03 au samedi 16/03/24	945 €	915 €

N.B. : Chambre individuelle : sous réserve de disponibilités (avec un supplément sur le tarif chambre à 2 places entre 120 et 180€). Nous contacter

Sur place, il vous faudra régler une participation au traçage des pistes (tarifs 22-23):

- Adulte semaine (à partir de 16 ans) : **58 €**, ou **13 €** par jour
- Forfait 2 jours consécutifs : **22 €**,
- Forfait 3 jours consécutifs : **27 €**

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du jour 01 au repas du soir au jour 07 après le petit-déjeuner
- La taxe de séjour
- 5 jours d'encadrement
- Le prêt du matériel de skating
- Les transferts locaux
- 2 accès à l'Espace Bien-Être

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- La participation au traçage des pistes
- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour facultatives
- La carte passeport montagne facultative
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages

POUR EN SAVOIR PLUS

ACCÈS À NÉVACHE L'HIVER

Pour nous rejoindre dans notre belle vallée, préservée et donc un peu éloignée, plusieurs solutions s'offrent à vous. Les voici brièvement exposées, **l'idéal est que vous nous appelez pour que nous vous guidions dans cette planification importante pour la réussite de vos vacances :**

Les rails : vous pouvez venir en train :

Soit en arrivant côté italien par le TGV Paris-Milan, en vous arrêtant à la gare de de Oulx (Italie)
Pour cet hiver 2023/2024 le train ne circule plus à cause d'un éboulement sur la voie. Les solutions de remplacement par bus n'étant pas idéales nous vous conseillons fortement de venir par Briançon.

Depuis Paris vous pouvez 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 à l'hôtel à Névache vous avez des navettes régulières à votre disposition à raison de 6 allers et retours par jour entre 9 h et 18 h au tarif de 3.30€

Vous devez réserver en ligne votre place à l'heure qui vous convient sur le site

<https://www.monaltigo.fr/>(A partir du 20 NOVEMBRE) 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, réplique routière du projet ferroviaire ambitieux du milieu du XVIIIème siècle. Pensez au covoiturage !

Les airs : vraiment l'avion n'est plus trop tendance, mais si vous venez de très loin, (notre réputation étant internationale !), vous pourrez atterrir à Lyon ou à Turin, d'où vous trouvez des navettes pour Briançon !

LINGE DE MAISON

Nous vous fournissons 1 drap de bain et 1 serviette de toilette par personne pour la semaine. Prévoir un drap de bain pour le sauna ou d'autres serviettes si vous avez besoin de plus. Possibilité de location de peignoir (3 €) pour l'espace bien-être.

INFORMATIONS ANNEXES

A Névache, au bout de notre route, nous ne disposons ni de distributeur de billets, ni de pharmacie, ni de station-service !

Merci de prévoir en conséquence.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Névache fait partie du top 20 des plus grandes communes de France avec pas loin de 192 km². Voilà de quoi user vos souliers !

La commune est peuplée de 359 Névachais contre 940 âmes en 1836 ou encore seulement 119 irréductibles en 1975.

Névache est traversée par le 45^{ème} parallèle nord, c'est-à-dire qu'elle se situe à égale distance du pôle Nord et de l'équateur.

La Clarée aurait dû donner son nom à la Durance car au niveau du confluent, le débit et surtout la longueur de la Clarée sont supérieurs à ceux de la Durance.

Un peu d'histoire :

Dans les années 80-90, un projet autoroutier visant à relier Marseille à Turin prévoit de percer un tunnel sous le col de l'échelle et de créer une autoroute dans la vallée de la Clarée. C'est en juillet 1992 que Ségolène Royal, alors ministre de l'Environnement, signe le décret de classement de toute la vallée.

Le territoire de la commune s'est agrandi de la Vallée Étroite (auparavant italienne) en 1947, à la suite des rectifications de frontière après la Seconde Guerre mondiale. Cet ajout constitue une exception à la règle faisant passer les frontières aux lignes de partage des eaux.

CLIMAT

« 300 jours de soleil par an » Les Alpes du sud portent bien leur nom. L'influence méditerranéenne se fait sentir par un ensoleillement généreux.

L'air est pur et sec donc parfait pour les sportifs comme vous ayant besoin d'oxygénation !

Par rapport à une grande partie de la France, une des autres caractéristiques du climat des Hautes Alpes, ce sont les écarts de température (continentalité). Les écarts saisonniers sont élevés mais surtout les écarts entre le jour et la nuit sont importants.

ENVIRONNEMENT et TOURISME RESPONSABLE

Névache est un écrin naturel préservé.

C'est un site classé et une zone Natura 2000. Ce classement européen a pour objectif de favoriser le maintien de la biodiversité tout en tenant compte des exigences économiques, sociales et régionales.

A ce titre l'hôtel a pris des engagements pour agir pour un tourisme responsable : recyclage des déchets, économie d'eau et gestion de la consommation d'électricité. Pour les repas, c'est le circuit court et bio qui est privilégié.

Nous vous demandons d'adopter un comportement éco responsable durant votre séjour.

TRÈS IMPORTANT

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

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION À

L'Échaillon

Hôtel**, SPA & Activités

05100 NEVACHE

Tél : 04 92.21.37.30

Courriel : infos@echaillon.com

www.sejours-echaillon.com