

RAQUETTE ET RESSOURCEMENT DANS LA VALLÉE DE LA CLARÉE

Séjour en étoile accompagné
7 jours / 6 nuits / 5 jours d'activités

Aller marcher, c'est se mettre en mouvement, écouter son corps, et rencontrer ce qui nous entoure. Et tout cela dialogue en nous.

Dans ce séjour de randonnée, nous vous proposons d'approfondir ces effets par les postures et enchaînements, le travail sur le souffle, et l'observation, un chemin pour se rapprocher de soi-même.

Et quel meilleur lieu de pratique qu'une montagne préservée et des paysages inspirants ?

PROGRAMME

JOUR 01 : Accueil et installation

Présentation et accueil

Un séjour axé sur votre bien être !

Au programme : Porter attention à son corps et à son souffle pour approfondir la conscience de soi.

Vous pratiquerez :

Des respirations guidées, des étirements, des exercices d'ancrage et d'ouverture de votre corps, des relaxations, des visualisations et des automassages.

Ce séjour bien être vous apportera des outils pour continuer au quotidien à prendre soin de vous.

Accueil et installation

Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel** à Névache. Installation.

19h : pot d'accueil, présentation de l'hôtel et du séjour, dîner.

Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel** à Névache. Installation.

19h : pot d'accueil, présentation de l'hôtel et du séjour, dîner.

Jour 2 : Deux demi-journées

7h30 : Eveil corporel

Après le petit déjeuner, une ½ journée de randonnée douce pour découvrir le site, les raquettes, s'acclimater. Déjeuner à l'hôtel (buffet froid)

Après-midi : randonnée forestière.

Pratique en salle au retour.

Jours 03, 04, 05, 06 : Randonnées à la journée avec pique-nique

7h : Eveil corporel

Après le petit déjeuner, journées de randonnée au départ de Névache (1600 m), dans les différents vallons de la Basse ou Haute Clarée.

Votre accompagnatrice choisira la randonnée en fonction du niveau des participants, de la météo et de la nivologie, parmi :

* Le col de l'Échelle (1762 m), très beau plateau verdoyant grâce à sa forêt de pins sylvestres

* Le vallon des Thures (2056 m) et sa demoiselle coiffée

* Alpages et refuge de Buffère (2096 m)

* La Haute Vallée de la Clarée le long des chalets d'estive jusqu'à Fontcouverte (1850 m)

300 à 500 mètres de dénivelé, 3h30 à 5 h de marche selon les jours.

Pratique en salle au retour.

Jour 7 : Fin du séjour

Fin du séjour et dispersion après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10h.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Voici le programme proposé tel que votre accompagnatrice l'a conçu. Bien entendu, en fonction des conditions météorologiques et du niveau du groupe, les marches proposées et le déroulé du programme pourront être modifiés dans le souci et l'attention de vous offrir le meilleur séjour possible.

L'ESPACE BIEN-ÊTRE

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois et chauffé au feu de bois).
Dans votre forfait il est prévu 2 accès dans la semaine

LES MASSAGES (en option et sur réservation sur place)

Nous disposons d'une salle de massages dans l'hôtel, et nous travaillons avec une équipe de masseuses et de thérapeutes indépendantes. Elles vous proposeront une offre de massages et de séances de kinésiologie ou d'ostéopathie.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

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

ACCÈS À NÉVACHE

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 appeliez pour que nous vous guidions dans cette planification importante pour la réussite de vos vacances :

Les rails : Depuis Paris, vous avez plusieurs possibilités :

Soit en arrivant côté italien par le TGV PARIS -OULX

De cette gare il vous faudra prendre un bus direct pour Briançon. Achat des titres obligatoires 48h en amont du voyage sur le site www.sncf-connect.com

Soit Paris / Grenoble + bus Grenoble / Briançon ligne 55 ZOU réservable sur le site www.autocars-resalp.com

Soit en arrivant directement Paris / Briançon, par le train de nuit ou les trains de jours

Depuis Marseille ou Valence, il y a des TER directs pour Briançon.

Pour faire Briançon / Névache :

Soit en navette régulière (en saison) Soit en taxi ou transport privatif en fonction des horaires et du nombre de personnes. Au moment de votre réservation pensez à nous communiquer vos horaires d'arrivée.

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 !

DISPERSION

Le 7ème 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 13€ par personne) et de rester jusqu'au départ de la navette pour le train de nuit.

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 98 € selon le forfait choisi ou de 13€ pour le petit-déjeuner et de 14 € pour le panier pique-nique de midi. Les chambres seront disponibles vers 16 heures la veille et vers 14h le 1er 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 (14 € 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 98€ selon le forfait choisi.

NIVEAU

Randonnées pour marcheurs niveau 2 . Il faut avoir l'habitude de faire des randonnées de 4 à 5 heures de marche et de gravir des dénivelés de 300 à 500 mètres. Il y aura toujours la possibilité de faire plus pour ceux qui le désirent pendant que les autres lésardent au soleil ou dans un chalet. Il n'y a aucune difficulté technique sinon de s'adapter aux raquettes la 1ère heure, aidé de votre accompagnatrice. Portage des affaires pour la journée (vêtements chauds, gourde, appareil photo et pique-nique).

HEBERGEMENT

Sur ce séjour vous serez logés en chambre de 2 de préférence dans le bâtiment annexe où se déroule les séances d'éveil corporel.

Le Chavillon : bâtiment 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'hôtel, un petit chemin, bien entretenu, vous guidera 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.

REPAS

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.

ENCADREMENT

Par une de nos accompagnatrices en montagne diplômées d'état, et également professeur de yoga ou animatrice de Do in

GROUPE

Groupe réduit de 5 à 12 personnes pour permettre de bons échanges et plus de convivialité.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

MATÉRIEL FOURNI

Raquettes + bâtons + ARVA, et le matériel pour les ateliers.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR

- 1 tenue ample et souple pour vos séances de yoga.
- Un sac à dos moyen pour la journée (assez grand pour contenir le repas de midi, votre eau et vos vêtements chauds, éventuellement l'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.
- Un carré de mousse/siège pour l'extérieur
- Des collants chauds, bonnet chaud
- Chaussures pour l'intérieur
- Bottes ou après-skis pour l'après-raquette
- Grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac
- Un carré de mousse/siège pour l'extérieur
- Maillot de bain et drap de bain pour l'Espace Bien-Être.
- Affaires de toilette (2 serviettes de toilette sont fournies à l'hôtel)
- Une boîte hermétique (type Tupperware) pour la salade des pique-niques
- Gourde si possible isotherme, couteau, couverts

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

DATES ET PRIX

Tarif par personne	Chambre à 2 places	Supplément chambre individuelle
Du dim 03/01 au sam 09/01	1 050 €	+ 120 €
Du dim 10/01 au sam 16/01	1 050 €	+ 120 €
Du dim 17/01 au sam 23/01	1 050 €	+ 120 €
Du dim 24/01 au sam 30/01	1 090 €	+ 150 €
Du dim 31/01 au sam 06/02	1 090 €	+ 150 €
Du dim 07/02 au sam 13/02	1 090 €	+ 150 €
Du dim 28/02 au sam 06/03	1 090 €	+ 150 €
Du dim 07/03 au sam 13/03	1 090 €	+ 150 €
Du dim 14/03 au sam 20/03	1 050 €	+ 120€
Du dim 21/03 au sam 27/03	1 050 €	+ 120€

Le supplément chambre individuelle est sous réserve de disponibilité / nous contacter

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du repas du soir du jour 1 au jour 7 après le petit-déjeuner
- La taxe de séjour
- 5 jours d'encadrement des différentes activités
- Le matériel de raquette et de sécurité
- Les transports locaux
- 2 accès à l'espace Bien-Être

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller et retour jusqu'à Névéche
- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages en option - réservation sur place
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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 d'un peignoir (3 €) pour l'espace bien-être.

ENTRETIEN DES CHAMBRES

Une personne passe tous les jours pour faire les lits et nettoyer la salle de bain/WC.

INFORMATIONS ANNEXES

A Névéche, nous sommes un peu au bout du monde, nous ne disposons malheureusement 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.

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

Névéche 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.

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 45ème 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.

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.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le **cas particulier** de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués** auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour avec un minimum de 11 €/personne).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. **Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.**

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :

* Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

* La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).

- L'annulation **toutes causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

- Assurance Bagages : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.**

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les **séjours à l'étranger**, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous **fournir une attestation** de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie « frais de recherche et secours »** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : n°AU460941 - GENERALI –
BP 7 – 38530 CHAPAREILLAN