

HIVER 2025

LE TOUR DE LA HAUTE VALLEE DE LA CLAREE À RAQUETTE

**Randonnée semi-itinérante accompagnée, en petits refuges
5 jours / 4 nuits / 5 jours de marche**



Vivez une Aventure Inoubliable en Raquettes à Neige dans la Vallée Enchantée de la Clarée

Plongez dans l'une des plus belles vallées des Alpes, encore préservée du tourisme de masse. La vallée de la Clarée, véritable écrin naturel proche de Briançon, vous promet une immersion totale dans la nature hivernale. Loin de l'agitation, vous vivrez une expérience unique en raquettes, en parcourant ses paysages enneigés dignes des contrées nordiques.

À travers des forêts enneigées, des refuges chaleureux et des rencontres mémorables avec les habitants, laissez-vous transporter par la magie d'une aventure qui invite à la déconnexion totale. Au cœur de la montagne, chaque pas vous rapproche d'un sentiment de plénitude, redécouvrant des plaisirs simples et authentiques. Ce séjour est conçu pour ceux qui cherchent à s'évader du quotidien et à renouer avec eux-mêmes dans un cadre enchanteur.

Nos points forts

- *Une déconnexion totale en pleine nature : Passez 5 jours loin de la civilisation, dans un cadre sauvage, où la montagne règne en maître.*
- *Expérience authentique en refuge : Partagez des moments de convivialité dans des refuges alpins, loin du confort moderne, au rythme de la montagne.*
- *Paysages à couper le souffle : Profitez de panoramas spectaculaires sur les massifs environnants et découvrez des trésors cachés de la vallée de la Clarée.*

SARL GENTIL, L'ECHAILLON IM005130001
Garant financier APST 15, av Carnot 75017 Paris
TVA intracommunautaire : FR3840279613000019
Assurance professionnelle : BEST ASSUR HOTEL, **contrat N°2D0182500327**
Assurance annulation, assistance Open Odysée et interruption de séjour,
Chez Europ Assistance, 1 promenade de la Bonnette, 92633 Gennevilliers cedex,
slv@europ-assistance.fr - **contrat N°58 223 429**
L'Echailon est adhérent au réseau Vagabondages
Et à celui des Hôteliers Randonneurs.

PROGRAMME

Jour 1 : LA HAUTE VALLÉE ET SES CHALETS D'ALPAGES

Bienvenue dans la Haute Vallée de la Clarée

Arrivée en train :

Rendez-vous le dimanche à 8h30 en gare SNCF de Briançon. Nous mettons à votre disposition une navette pour un transfert direct vers le point de départ à Névache. Pensez à réserver votre transfert au moins une semaine à l'avance pour garantir votre place. Toute modification devra être signalée au plus tard 72h avant votre arrivée.

Arrivée en voiture :

Rendez-vous à 9h00 sur le parking devant l'office de tourisme de Névache.

Nous vous proposons également la possibilité d'arriver la veille pour un départ en douceur (voir la rubrique Accueil).

Une fois sur place, vous recevrez votre équipement avant de partir pour votre première aventure en raquettes, accompagné de votre guide.

La Haute Vallée et ses Chalets d'Alpages

Commencez votre aventure en douceur le long d'un magnifique torrent gelé, tout en prenant le temps d'admirer les chalets enneigés typiques de la vallée. Vous traverserez des gorges impressionnantes avant de rejoindre le refuge de Laval pour une nuit bien méritée dans une ambiance chaleureuse.

Montée : 600 m Descente : 100 m Distance : 13 km Temps de marche : 4 h 30

Jour 2 : Col des Muandes et Panorama Époustouflant

Aujourd'hui, partez à la conquête du vallon des Muandes et son décor enchanteur. Selon les conditions, nous irons jusqu'au col des Muandes (2 828 m). Là-haut, une vue panoramique s'ouvre devant vous, dévoilant les majestueux massifs des Cerces, des Écrins, du Thabor, et des Aiguilles d'Arves. Sur le chemin du retour, vous traverserez les lacs Rond et Long, avant de retrouver votre refuge avec des étoiles plein les yeux.

Seconde nuit au refuge de Laval.

Montée : 660 m Descente : 660 m Distance : 13 km Temps de marche : 5 h 30 à 6 h

Jour 3 : Col du Raisin et Cirque Majestueux

Départ du refuge de Laval en direction de Fontcouverte (1 860 m), en passant sous les crêtes du Queyrellin. Ensuite, nous monterons vers le refuge du Chardonnet, niché au cœur d'un cirque majestueux.

Montée : 350 m Descente : 200 m Distance : 4,5 km Temps de marche : 2 h 30

Après une pause casse-croûte au refuge, nous partons à l'assaut du col du Raisin (2 691 m). Depuis le sommet, un panorama à 360° vous attend, offrant une vue imprenable sur le massif des Écrins.

Redescente et nuit au refuge du Chardonnet.

Montée : 450 m Descente : 450 m Distance : 4,5 km Temps de marche : 3 h

Jour 4 : Exploration des Cols et Lacs

Cette journée s'annonce flexible, avec plusieurs options d'itinéraires selon les conditions météorologiques et l'enneigement. Que ce soit le col du Chardonnet, le lac Lameron, ou le lac du Serpent, chaque parcours vous promet une immersion totale dans des paysages d'une beauté époustouflante. L'après-midi, nous rejoindrons le refuge Ricou après avoir traversé la vallée, où vous pourrez marcher léger en laissant vos affaires.

Montée : 700 ou 800 m, 5h30 de marche

Jour 5 : Retour en Vallée et Derniers Souvenirs

Pour clôturer ce séjour exceptionnel, nous redescendrons tranquillement dans la vallée de la Clarée, l'occasion parfaite de capturer vos derniers souvenirs de cette aventure inoubliable. La

randonnée prendra fin vers 11h30, avec un transfert en gare après le pique-nique de Briançon à 13h00* pour ceux qui repartent en train.

*(horaires à ajuster en fonction des 1ers trains après 13h).

Montée : 0 m Descente : 550m Temps de marche : 3 h 30

COMPLEMENT DE PROGRAMME

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'enneigement ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vous arrivez en train : Rendez-vous le Dimanche à 8 h 30 en gare SNCF de Briançon

Vous arrivez en voiture : Rendez-vous le Dimanche à 9 h 00 directement au parking devant l'office de tourisme de Névache

Vous devez être en tenue de marche. Accueil, distribution du matériel et départ en randonnée avec votre accompagnateur.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez en journée nous précisez si vous prenez la navette locale ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

Nuits supplémentaires avant le circuit :

Directement à Névache, à l'hôtel** L'Echaillon. Formules en ½ pension incluant nuitée, repas du soir et petit déjeuner. Formule confortable en chambre (linge de lit fourni). Vous pouvez opter pour :

- Chambre à 2 places : 93 €/pers
- Chambre à 3 places : 90 €/pers
- Chambre individuelle : 146 €/pers

Arrivée en train

Voyagez en train jusqu'à la Gare de Briançon

Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect. Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon. Profitez de la simplicité du voyage ferroviaire pour découvrir cette superbe destination.

De la gare au lieu de RDV

Option comprise dans le tarif, sur réservation

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 8 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous

Attention, pour organiser ce transport et être certain d'avoir votre place, vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert maximum une semaine avant la date du séjour.

Le nombre de places étant limité, tous changements devront être signalés au plus tard 72h avant votre arrivée (Soit le jeudi soir dernier délais)

Arrivée en voiture

Depuis le nord, prenez le col du Lautaret puis Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 vers Briançon
Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun, puis Briançon.

Arrivé à Briançon, poursuivre en direction de la vallée de la Clarée / Névache.

Les paysages montagneux vous attendent lors de ce voyage en voiture vers le Queyras !

« État des routes » pour le département des Hautes-Alpes
Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez l'hiver pour arriver dans les Hautes-Alpes, les équipements spéciaux (Pneus neige, chaînes à neige ou chaussettes ...) sont obligatoires du 1er novembre au 30 mars. Entraînez-vous à les mettre avant de partir.
Les équipements neige (pneus neige ou chaînes dans le coffre) sont maintenant obligatoires à partir du 1er novembre jusqu'au 30 mars. Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le site : <https://inforoute.hautes-alpes.fr>

PETITS CONSEILS PRATIQUES

Nous rappelons aux utilisateurs des GPS routiers que certains itinéraires qui leurs sont indiqués ne sont pas praticables en hiver ! En effet les grands cols alpins ne sont pas déneigés l'hiver et restent donc fermés à la circulation. Il est par exemple impossible de rejoindre le Queyras depuis Briançon par le col d'Izoard entre le mois de novembre et le mois de mai. Si vous roulez avec un véhicule diesel, nous vous conseillons d'effectuer votre plein à l'approche du Queyras où vous trouverez du carburant « grand froid ». Le diesel des stations-services éloignées des montagnes est rarement adapté pour supporter les températures froides des nuits en altitude !

Taxi : Taxi Resalp - <https://www.resalp-taxis.fr/>

Autocars : Possibilité de rejoindre Briançon depuis Marseille et Paris :

- Depuis Paris : Départs réguliers les vendredis / samedis / dimanches
 - Depuis Marseille : Départs réguliers les vendredis / samedis
- Autres liaisons : Liaison par les lignes régionales zou.maregionsud.fr
- Depuis Marseille / Depuis Grenoble

DISPERSION

Fin du séjour à 11h30 h le dernier jour de marche après le pique-nique (le jeudi).

Transfert en gare de Briançon des utilisateurs du train pour 13h00*.

*(horaires à ajuster en fonction des 1ers trains après 13h).

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix-en-Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx - Paris via Briançon. Transfert en bus régulier entre Briançon et Oulx

Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1 h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr.

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com/>.

Nuits supplémentaires après le circuit selon votre moyen de transport :

Directement à Névache, à l'hôtel** L'Echaillon. Formules en ½ pension incluant nuitée, repas du soir et petit déjeuner. Formule confortable en chambre (linge de lit fourni). Vous pouvez opter pour :

- Chambre à 2 places : 93 €/pers
- Chambre à 3 places : 90 €/pers
- Chambre individuelle : 146 €/pers

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

- Carte vitale.

NIVEAU : 3 chaussures

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ.

L'équilibre de votre forme physique tout au long de ce séjour tient compte de l'impact dû à l'effort de la randonnée mais également du portage de vos affaires lors de certaines journées ou demi-journées (voir paragraphe Portage).

HEBERGEMENT

Durant ce circuit itinérant, vous serez logés en gîte le soir de votre arrivée et en refuges de montagne tous les autres soirs. Vous serez en totale immersion en montagne durant 5 jours, hors de la civilisation !

Certes, en refuge, le confort est moindre que dans un hôtel ou un gîte, mais vous allez découvrir que le fait de se détacher du matériel permet de se concentrer sur l'essentiel. Dans la nature, pas de place pour les chichis ! Profitez de cette expérience pour être à l'écoute de votre corps, de vos ressentis et vos sensations.

- Nuit 1 à 2 : Refuge de Laval

En arrivant au bout de la vallée de la Clarée, vous serez charmés par ce chalet de montagne niché contre le rocher. Ici tout est optimisé et bien pensé ! Complètement autonome en énergie grâce à sa petite centrale, le refuge dispose d'un séchoir alimenté par le trop plein de chaleur de celle-ci. Réchauffez-vous dans cette ambiance douillette auprès du poêle ou sous une douche chaude.

- Nuit 3 : Refuge du Chardonnet

Arrivée majestueuse au pied des Cerces et vue plongeante sur la vallée de Névache, le refuge du Chardonnet fait son entrée en scène ! Vous serez choyés ici par une cuisine fine et inventive, aux antipodes de la nourriture simple des refuges d'antan. Vous pourrez vous délasser les muscles (mais pas trop longtemps, ici on fait des économies d'eau !) sous une douche chaude.

- Nuit 4 : Refuge de Ricou

Niché à 2 115 m d'altitude au cœur des alpages de Névache, le refuge Ricou est une véritable parenthèse de nature dans la Haute Vallée de la Clarée. Il offre un belvédère exceptionnel sur le massif des Cerces / Mont Thabor. Profitez de la terrasse panoramique pour contempler la vue ou réchauffez-vous près du feu de bois dans la salle à manger conviviale. L'accueil chaleureux et un cadre authentique qui vous laisseront des souvenirs inoubliables.

LA NOURRITURE

La nourriture en randonnée est essentielle pour avoir l'énergie nécessaire lors de longues marches, et elle joue un rôle clé pour le moral ! Comme le dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous attachons une grande importance à choisir des partenaires partageant nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous travaillons avec eux pour les encourager à adopter des pratiques plus durables, et leurs efforts portent peu à peu leurs fruits. Le changement peut prendre du temps pour s'ancrer définitivement, alors faisons preuve de compréhension envers eux. Soyons patients et laissons les habitudes évoluer vers des pratiques plus vertueuses ! Dans la mesure du possible, nous privilégions l'utilisation de produits frais, locaux (favorisant les circuits courts) et de saison, voire biologiques. Tout cela s'accompagne d'une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici nous cuisinons à l'huile d'olive !). Les dîners et petits-déjeuners sont servis dans les gîtes et refuges. Les pique-niques seront également fournis par les hébergements.

En refuge de montagne, les conditions d'accès et de ravitaillement sont bien souvent difficiles. Vos hôtes ont donc le souci d'optimiser les produits employés et de tendre vers le « zéro-déchet » (voir paragraphe Ecoresponsabilité).

Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits régionaux typiques : charcuterie artisanale, fromages locaux et délices sucrés.

ECORESPONSABILITE

C'est en tant que professionnels du tourisme que nous sommes conscients de notre rôle essentiel dans la transition vers un avenir plus durable. Nous observons un engouement croissant pour la nature, un désir de retour aux sources, une quête de déconnexion technologique et une volonté de se réaligner avec notre véritable essence. Nous aspirons à être en harmonie avec notre environnement naturel, mais notre mode de vie moderne nous en a éloignés. C'est à ce stade que nous, experts de la montagne, intervenons pour encadrer et sécuriser ces expériences tout en préservant la beauté naturelle de ces lieux.

Il est crucial de reconnaître que nous, êtres humains, faisons partie intégrante de notre environnement. Nous en dépendons pour notre bien-être, et nos actions influent sur son équilibre. Nous avons donc le devoir de le protéger et de le respecter. En prenant conscience de notre empreinte environnementale, en cherchant à la réduire, nous commençons à agir pour un changement positif. Notre engagement est de vous transmettre ces valeurs, de vous encourager à devenir des acteurs responsables, afin que nous puissions continuer à explorer ensemble les merveilles de la nature.

L'écoresponsabilité se manifeste à travers nos gestes du quotidien, et en vacances, il est plus facile d'adopter un mode de vie plus durable, de réduire notre consommation et d'expérimenter des pratiques "Do It Yourself" (fait maison). Nous vous encourageons à maintenir ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes les fleurs et aux animaux que vous avez eu la chance d'observer au cours de votre séjour parmi nous. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous devenez un acteur précieux de cette transition vers un avenir plus respectueux de notre planète

Quelques recommandations afin de limiter notre impact sur la nature :

Les produits de beauté

Emportez du savon de Marseille ou d'Alep, et pas de savons ou gel douches industriels (et si cela est meilleur pour l'environnement, ça l'est aussi pour votre peau !). Profitez de l'occasion pour changer vos habitudes et tester un shampoing solide, pratique et écologique !... Vous pouvez également fabriquer votre dentifrice solide bio maison à l'aide d'argile blanche et d'huile de coco (+ huile essentielle de menthe poivrée si souhaité). Choisissez une crème solaire sans nanomatériaux (disponible en magasin bio).

Faire sa toilette

Un simple gant de toilette et un bout de savon suffisent pour assurer une hygiène essentielle.

Les lingettes

Celles-ci ne sont pas dégradables et très polluantes, donc à proscrire ! Le gant de toilette cité plus haut fera très bien l'affaire.

Cosmétiques parfumés

Dans le même esprit, nous vous recommandons de ne pas emporter de parfum et autres aérosols (type déodorant), au risque qu'une nuée d'insectes vous poursuive dans votre sillage !

Zéro Déchet

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons pour votre santé et pour la planète en ce qui concerne la qualité de vos repas et en limitant le plastique au maximum. Nous vous incitons également à utiliser des emballages en papier ou bien réutilisables type bee-wrap (emballage écologique fait à partir de cire d'abeille et d'un bout de tissu, pouvant être réalisé soi-même ou bien acheté dans les boutiques bio). Pour vous encourager dans cette démarche, nous vous offrons en cadeau de bienvenue un sac en coton (ou tote bag) dans lequel vous pourrez glisser votre pique-nique, et que vous pourrez réutiliser à l'infini dans vos futures randonnées ! De même, nous vous encourageons à investir dans une gourde réutilisable en plastique ou métal, dans le but de réduire les déchets de bouteilles d'eau. Chaque geste anodin compte !

De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de la zone de pique-nique avant de repartir pour vérifier que rien ne traîne par terre. Il n'y a rien de plus

désolant que de tomber nez à nez avec un paysage sublime jonché de détritiques laissé par les précédents randonneurs...

PORTAGE DES BAGAGES

AUTOPORTAGE (Vous portez vous-même vos affaires) - Pas de transfert de bagage

Pour vivre pleinement l'expérience d'une itinérance entre petits refuges de montagne isolés, vous allez devoir solliciter vos muscles !... Dévoilez votre âme de sherpa au grand jour, devenez acteur, responsable et autonome dans votre séjour.

Nous avons imaginé ce circuit afin de vous soulager au maximum du poids du sac en vous délestant dès que cela est possible. Suivant les itinéraires à parcourir, vous devrez porter toutes vos affaires uniquement sur certaines journées ou demi-journées. Les repas seront pris dans les hébergements. Vous n'aurez donc pas de nourriture ou de réchaud à porter.

Nous allons également vous prodiguer quelques conseils afin de vous aider à limiter le poids de votre sac. Car oui, l'organisation fait aussi partie des plaisirs de la randonnée en itinérance !

PROGRAMME

Jour 1 :

Vous partez avec votre sac contenant toutes vos affaires pour rejoindre le premier refuge. Ne vous inquiétez pas, la durée et le dénivelé de cette randonnée ont été prévus pour un rythme de marche plus lent qu'à l'accoutumée, dû au poids du sac.

Vous vous installez au refuge de Laval pour 2 nuits consécutives. Vous pouvez donc prendre vos aises !

Jour 2 :

Ce jour-ci, vous pouvez partir léger, avec seulement vos affaires de la journée ainsi que votre casse-croûte de midi ! Vous partez en aller-retour depuis le refuge de Laval pour une randonnée à la journée. Votre sac sera donc allégé pour ne conserver que l'essentiel (pique-nique, thermos, housse de protection du sac, éventuellement vêtements chauds, etc.).

Jour 3 :

Vous repartez du refuge de Laval, votre paquetage bien ficelé avec toutes vos affaires, pour rejoindre le refuge du Chardonnet où le pique-nique est prévu. Après délestage du gros du sac au refuge, vous repartez sac léger pour une petite randonnée en aller-retour l'après-midi.

Jour 4 :

Selon les conditions du moment, le matin, sac léger, vous partez pour une randonnée en aller-retour depuis le refuge. Le pique-nique n'est pas à porter, puisque vous reviendrez au refuge à midi pour casser la croûte. Mais vous pourrez aussi aller au refuge Ricou, poser vos affaires et repartir en randonnée après le repas de midi.

Jour 5 :

Il faudra tout porter pour la dernière marche avant de rejoindre Névache.

Afin d'optimiser le poids de votre sac à dos, voici une liste du minimum vital à prévoir dans votre sac à dos avec vos affaires pour 5 jours :

- Vos indispensables (gore-tex, gants, bonnet, tour de cou),
- Une tenue confortable pour le soir (1 t-shirt ou sous-pull manches longues, 1 polaire ou doudoune, 1 pantalon/leggings/caleçon chaud) + sous-vêtements, chaussettes en laine,
- Vos affaires de couchage (drap de sac indispensable !),
- Un petit nécessaire de toilette (brosse à dents, un tube de dentifrice déjà entamé, un petit bout de savon, quelques médicaments indispensables, une petite serviette en microfibre + un gant).
- Le détail qui fait la différence : des crocs ou chaussures légères pour le soir dans les refuges.

Préparation du sac à dos :

Temps fort du début de votre séjour, sur les conseils avisés de votre accompagnateur le jour 1, vous prendrez le temps nécessaire afin de bien organiser votre sac à dos.

Ce moment d'échange sera l'occasion de bien vous préparer et d'optimiser la répartition du poids dans votre sac, dans le but d'obtenir un meilleur confort au portage et de soulager un peu vos épaules charpentées.

La préparation de vos affaires est une étape clé dans votre préparation, en amont du séjour. Gardez en tête que nous avons toujours tendance à prendre trop plutôt que pas assez, et que chaque gramme en moins vous permettra de vous élaner tel un chamois. Un petit dicton dit que le poids en trop dans nos sacs à dos correspond à nos peurs et nos doutes...

Pas de panique, si vous n'êtes pas encore un(e) adepte du mode MUL (Marche Ultralégère) ! Commencez par étaler ce que vous souhaitez amener quelques jours en avance et demandez-vous si vous allez vraiment porter ce 4ème t-shirt, ou si vous avez réellement besoin de votre livre de chevet ?... L'idée est de vous plonger dans l'état d'esprit du séjour et de prendre du plaisir tout en vous projetant. Cette expérience loin du confort "moderne" sera ainsi l'opportunité de vous détacher du matériel, de vous sentir libéré, afin de vous concentrer sur vos besoins pour être en harmonie avec la nature...

Afin de porter en toute sérénité, votre sac à dos doit bien entendu être léger et adapté à votre morphologie, et surtout son poids une fois rempli ne doit pas excéder 15 à 20% de votre poids (=poids de portage).

Pour optimiser son poids, nous vous recommandons de limiter le poids de vos affaires personnelles à emporter à 2kg maximum (ou bien 20% de votre poids de portage calculé ci-dessus).

Exemple :

Je pèse 60kg. Je peux porter de 9 à 12kg maximum.

Dans ces 9 à 12kg, je peux compter 1,8 à 2,4kg maximum d'affaires personnelles.

Le reste sera composé de vos affaires de couchage (drap de sac), de quoi vous remplir le ventre (pique-nique et vivres de course), de quoi vous hydrater (thermos), et bien sûr le matériel de sécurité indispensable (DVA, pelle, sonde).

Ceci implique des choix rigoureux à effectuer en ce qui concerne les éléments non essentiels. Gardez en tête que tout chargement en "extra" va venir s'ajouter au matériel et à la nourriture que vous devrez porter.

GROUPE

Petits groupes ! Départ assuré à partir de 5 participants, avec un maximum de 10 personnes. Nous avons choisi sur cet itinéraire de proposer un séjour convivial et intime et donc de limiter volontairement la taille du groupe.

Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

ENCADREMENT

Bienvenue dans l'univers chaleureux de notre équipe, un groupe de passionnés composé de femmes et d'hommes dévoués à leur métier, tous animés par une grande excitation à l'idée de vous accompagner !

Votre périple sera entre les mains expertes d'accompagnateurs et accompagnatrices, diplômés et spécialistes du Queyras, prêts à vous faire partager leur amour inconditionnel pour la nature et la montagne. Chacun d'entre eux apporte sa propre touche, révélant les merveilles qui se cachent dans chaque recoin de la nature.

Avant tout, votre guide vous inspirera confiance grâce à sa parfaite connaissance de l'environnement, sa lecture avertie du terrain hivernal et son souci du moindre détail. N'hésitez pas à solliciter leur expertise pour des conseils sur votre équipement ou pour répondre à vos petits soucis en cours de route. À la fin de chaque journée, laissez-vous emporter par la

convivialité du "débriefer" autour d'une boisson rafraîchissante ou réconfortante. Échanges et anecdotes humoristiques contribuent à créer une atmosphère bienveillante, faisant de vos vacances un pur moment de plaisir et de détente !...

SECOURS

Vous n'êtes pas sans savoir que de nombreuses zones de montagne éloignées des habitations sont sans couverture réseau. Pas de panique, nous sommes là pour veiller sur vous ! Afin d'assurer votre sécurité en toutes circonstances, nos accompagnateurs sont équipés d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Ceux-ci sont également formés aux premiers secours et en cas de mauvaise glissade sur la neige, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !... Votre sécurité sera assurée également par le matériel de sécurité spécifique aux activités en milieu enneigé qui vous sera confié individuellement (voir paragraphe Matériel Fourni).

MATERIEL FOURNI

Afin de ne pas vous enfoncer dans la neige (non, personne n'a dit que vous êtes trop lourd), nous vous dotons d'une paire de raquettes TSL ainsi que de bâtons de marche. Ainsi équipé, vous serez prêt à gambader dans la neige, qu'elle soit fraîche ou bien durcie. Les petits crampons dont les raquettes sont munies vous permettront de vous agripper à la neige gelée tel un bouquetin ! Pour profiter au mieux de l'expérience, vous aurez une paire adaptée selon votre corpulence : raquettes petit tamis pour les petits gabarits de moins de 55kg et grand tamis pour les grands gaillards de plus de 80/85kg (sans oublier les quelques kilos du poids du sac bien évidemment !).

En termes de matériel de sécurité, il est indispensable lors d'activités en milieu enneigé d'être équipé d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanches). Ce boîtier électronique sera à porter directement sur vous, sous votre veste. Dès le premier jour, votre accompagnateur vous expliquera son fonctionnement et vous assisterez à un étrange ballet de raquetistes sur fond sonore de bips plus ou moins intenses. Nous vous confierons également une petite pelle à neige démontable et une sonde repliable, auxquelles vous devrez faire une place impérativement dans votre sac à dos. Ne vous inquiétez pas, en cas de fortes chutes de neige, nous ne vous demanderons pas de déneiger devant l'hébergement à l'aide de ces « mini-pelles » ! Les services de déneigement avec leurs impressionnants chasse-neiges sont là pour ça.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

Pour le haut du corps, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- Tee-shirt respirant à manches courtes : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- Veste en fourrure polaire : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent) : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Pour le bas du corps, privilégiez un pantalon adapté à la marche hivernale, chaud et intégrant une membrane imperméable type Goretex ou équivalent. De nombreuses marques grande distribution proposent ce genre de produit totalement adapté.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Choisissez des vêtements qui sèchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

Évitez les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.

En complément des 3 couches, votre tenue hivernale pour pratiquer la raquette :

- 1 bonnet.
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)

- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon adapté à la marche hivernale intégrant une membrane imperméable (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide !)
- 1 caleçon ou legging chaud (il également être utilisé pour la soirée en refuge)
- 2 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4

Votre fond de sac

- Sac à dos de 35/38 litres avec ceinture ventrale.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
- 1 paire de guêtre hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
- Thermos ou gourde
- Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

Vivres de courses / Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour le soir à l'hébergement

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac.

N'oubliez pas que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures. Assurez-vous que votre bagage ne dépasse pas 8 kg pour faciliter les transferts et garantir votre confort tout au long de votre aventure.

Pharmacie personnelle

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

DATES ET PRIX

Du dimanche 19 au jeudi 23 janvier
Du dimanche 26 au jeudi 30 janvier
Du dimanche 2 au jeudi 6 février
Du dimanche 9 au jeudi 13 février
Du dimanche 16 au jeudi 20 février
Du dimanche 23 au jeudi 27 février
Du dimanche 2 au jeudi 6 mars
Du dimanche 9 au jeudi 13 mars

Du dimanche 16 au jeudi 20 mars
Du dimanche 23 au jeudi 27 mars
Du dimanche 30 mars au jeudi 3 avril
Du dimanche 6 au jeudi 10 avril

Du dimanche matin au jeudi en début d'après-midi : 5 jours – 4 nuits – 5 jours de raquette

Au tarif unique de 695 €.

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche au jeudi après la randonnée
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- La fourniture des raquettes et bâtons télescopiques
- La location du matériel de sécurité (DVA + pelle + sonde)
- Les transferts de la gare à Névache aller et retour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances

EN SAVOIR PLUS

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.

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.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION À

L'Échaillon

Hôtel**, SPA & Activités

05100 Névache

Tél : 04 92.21.37.30

Courriel : infos@echaillon.com

www.sejours-echaillon.com