



L'ECHAILLON

Hôtel**, SPA & Activités
05100 NÉVACHE
Tél : 04 92 21 37 30
infos@echaillon.com
www.sejours-echaillon.com

Eté 2024

ECHAPPEE CYCLO A NEVACHE

Rayonnez à vélo depuis la Clarée

5 jours, 4 nuits, 4 jours d'effort
Du 18 juin au 15 septembre 2024 (dernier départ)



Izoard, Lautaret, Galibier, Granon, Montgenèvre... des ascensions célèbres pour leurs lacets éprouvants tracés dans des paysages de montagne magnifiques. Comme tout cycliste, vous rêvez de les gravir un jour. Vous cherchez un petit camp de base confortable pour enfin (ou de nouveau) aller vous frotter à quelques cols mythiques dans les Alpes du Sud ? Vous l'avez trouvé ! L'hôtel l'Echaillon vous accueille dans son petit havre de tranquillité en vallée de la Clarée, comme point de départ pour vos longues virées.

Dès la mi-juin, la plupart des grands cols ont été déneigés et il y même des crêneaux réservés aux cyclistes en été. La vallée de la Clarée vous offre un bon terrain d'échauffement avec son profil doux dans un environnement enivrant, et vous donne accès à de nombreux itinéraires d'envergure. Selon votre niveau d'endurance, vous pourrez aller rouler dans le Queyras, les Ecrins, côté italien, voire en Oisans et en Maurienne.

Nous pourrions vous proposer de nombreuses options de circuits, de longueur et de dénivelée variables, et un GPS à louer -si besoin, pour vous guider. De retour de votre journée vous pourrez accéder à notre espace détente (hammam, sauna et Størvatt) pour vous délasser et récupérer, ou profiter des services de notre équipe de thérapeutes !

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 frais médicaux et interruption de séjour et d'activité
Chez Assurinco Assurance Voyage, 122 bis quai de Tounis, BP 90932, 31009 Toulouse cedex,
www.assurinco.com – contrat vagabondage N°4637
L'Echaillon est adhérent au réseau Vagabondages
Et à celui des Hôteliers Randonneurs.



SUGGESTION DE PROGRAMME

KM = kilométrage DM = dénivelé montée DD = dénivelé descente

Jour 01 :

Rendez-vous en fin d'après-midi à Névache.

Jour 02 : Haute Vallée de la Clarée et Col du Granon

Ce matin, vous montez dans la haute vallée de la Clarée, sur la petite route qui mène au parking final de Laval (2030m), vous découvrirez le paysage qui fait la renommée de ce site classé. Vous descendez ensuite sur Briançon en longeant la Clarée puis la Durance. Au-dessus de Saint-Chaffrey, vous attaquez les multiples lacets du col du Granon (2413m), 11,5 km pour 1 053 m de dénivelé à 9,5 % de moyenne, qui a accueilli le Tour de France en 1986 (classé hors-catégorie). Retour par le même itinéraire.

KM = 93km / DM = DD = 2300m

Jour 03 : Cols du Lautaret et du Galibier

Vous retournez à Briançon pour cette fois aller grimper le duo Col du Lautaret (2058m) et col du Galibier (2642m), soit 37 km. Jusqu'au Monétier-les-Bains, une quinzaine de kilomètres en faux plat (3% maximum) permettent de s'échauffer. Les 13 km jusqu'au col du Lautaret sont assez faciles (4 à 5%) -sauf si le vent vient de face. De là, il reste environ 8,5 km plus difficiles (7% en moyenne avec un dernier kilomètre à 12% !) pour vaincre le Col du Galibier, classique de la grande boucle, lui aussi hors-catégorie ! Retour par le même itinéraire.

KM = 107km / DM = DD = 2000m

Jour 04 : Col de l'izoard

Un autre géant de la petite reine, le légendaire Col de l'izoard (2360m), en boucle par les balcons de la Durance. Un itinéraire soutenu qui traverse des paysages fantastiques, notamment le cirque lunaire de la Casse Déserte. Le tour peut être fait dans les 2 sens, en montant côté Queyras (31km de montée depuis Guillestre, à 4,5 % de pente moyenne avec des passages à plus de 10 %) ou côté Briançonnais (20 km de montée depuis Briançon pour un dénivelé de 1140 mètres, soit un pourcentage moyen de 5,7%, avec des passages à plus de 9%). En balcon au-dessus de la Durance, vous pouvez suivre le circuit de l'Embrun Man, le célèbre triathlon du 15 août.

KM = 132km / DM = DD = 2700m

Jour 05 : Cols de Montgenèvre et de l'échelle

Une journée un peu plus tranquille si vous devez reprendre la route aujourd'hui. Vous commencez par la descente de la vallée de la Clarée jusqu'à la Vachette (1350m) pour monter les lacets du col de Montgenèvre (1850m) qui vous permet de basculer en Italie sur Cesana Torinese et la vallée de la Doire Ripaire. Vous descendez jusqu'à Oulx pour remonter la vallée de Bardonecchia et franchir la frontière au col de l'Echelle (1762m).

KM = 68km / DM = DD = 1700m

Fin du séjour. Merci de libérer les chambres le matin avant de partir.

Dans un même rayon, vous pouvez monter à Puy Saint Vincent, au Pré de Madame Carle...

Pour les plus ambitieux et les plus entraînés, vous pouvez réaliser de plus grands circuits :

- Boucle en Maurienne par le col de Montcenis et le col du Galibier :
KM = 230km / DM = DD = 5000 mètres
- Boucle en Italie par le col de l'Echelle, le col de Finestre et le col de Montgenèvre :
KM = 145km / DM = DD = 3700 mètres

ATTENTION : le programme peut devoir être ajusté en début de saison en fonction de la neige restante sur les routes d'altitude et de la date d'ouverture des cols. Il y aura d'autres itinéraires à vous proposer le cas échéant.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 en fin d'après-midi vers 16h à Névache. En revanche, vous pourrez toujours venir dès le matin déposer vos bagages.

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

DISPERSION

Le jour 5, au même endroit, en fin d'après-midi. Nous vous demandons de libérer les chambres pour 10 heures. Vous pouvez entreposer vos bagages à l'hôtel et prendre une douche au sauna en rentrant.

NIVEAU

C'est un programme liberté dans lequel vous adaptez vos journées en fonction de votre entraînement et de votre forme du jour. Les combinaisons multiples possibles permettent de varier les distances et les dénivelées, de 50 kilomètres à 250 et de 1000 mètres d'ascension à 5000 ! Nous pourrions vous conseiller dans vos choix.

HEBERGEMENT

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

*A l'hôtel : Dans des chambres de 2, 3 ou 4, avec sanitaire privatif ou à partager selon le forfait choisi.



*Au Chavillon : 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.



*Au Chalet Thabor : 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. Vous avez le choix entre 2 entrées 2 plats et 2 desserts. Nous vous remercions de nous faire part de vos régimes alimentaires le cas échéant.

Nous proposons des **paniers repas à 12 euros**, composés d'une salade, d'une charcuterie, d'un fromage, d'un cake, de fruits, et accompagnés de vivres de courses (barres énergétiques, chocolat).

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 en fin d'après-midi de 17h à 19h à l'Echaillon

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

LES MASSAGES (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.

GROUPE

A partir de 1 personne. Pour les groupes de plus de 6, contactez-nous pour un devis sur-mesure.

ENCADREMENT

C'est un séjour de vélo de route en liberté donc sans encadrement, mais une logistique sur place vous aidera à préparer l'étape du lendemain.

DOSSIER DE SEJOUR

Une carte routière tracée et un descriptif des itinéraires proposés.

Traces GPS des parcours (à utiliser sur votre GPS ou sur votre smartphone avec l'application Mhikes, disponible gratuitement).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR / MATERIEL

Vous venez avec votre vélo personnel et votre équipement complet :

- Casque, gants, cuissards, T-shirts.
- Chaussures et pédales adaptées.
- Kit d'entretien (lubrifiant, rustine) et pompe,
- Pièces d'usure de rechange : chambres à air, pneus, patins, câble de freins...
- Un excellent petit magasin à Briançon (à 20 kilomètres environ) pourra dépanner si besoin...

A prévoir d'emporter sur vous

- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante, type goretex.
- 1 petit bonnet léger qui peut tenir sous le casque et des gants plus chaud pour vous protéger du froid ou du vent qui peuvent rabaisser considérablement la température sans prévenir en altitude.
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 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, pour vos piqueniques si vous voulez prendre les paniers repas de l'hôtel.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie

A laisser dans votre sac à l'hôtel

- pantalon confortable pour le soir.
- paire de basket légère pour le soir.

- t-shirts manches courtes en matière respirante pour vos journées (1 pour 2 à 3 jours de vélo).
- paires de chaussettes (1 paire pour 2 à 3 jours de vélo).
- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 maillot de bain et un drap de bain pour l'espace bien-être

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Des pastilles contre le mal de gorge.
- 1 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.

DATES ET PRIX

Départ selon vos disponibilités et celle de l'hôtel.

Entre le 18 juin et le 15 septembre 2024 (dernier départ).

Nous vous conseillons de réserver de très bonne heure pour la période du 10 juillet au 21 août car il y a beaucoup de monde. Merci de nous donner une date de départ avec + ou – 2 jours.

PRIX en demi-pension par personne	Haute saison	Moyenne saison	Basse saison
Tarif chambre à 3 places	465 €	440 €	415 €
Tarif chambre à 2 places	+ 30 €	+ 30 €	+ 30 €

Haute saison	Moyenne saison	Basse saison
Du 30/06 au 24/08	Du 16/06 au 29/06	Du 02/06 au 15/06
	Du 25/08 au 14/09	Du 15/09 au 27/10

Supplément pour 1 jeu de cartes et topos supplémentaire : 50 €

Si votre séjour se trouve entre 2 saisons, le prix sera calculé au prorata du nombre de jours dans l'une ou l'autre saison.

LE PRIX COMPREND

- La demi-pension du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 5,
- La taxe de séjour.
- Les traces GPS, un descriptif et une cartes routière tracée,
- 1 accès à l'espace bien-être en fin d'après-midi durant votre séjour, à réserver la veille.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultative)
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache.
- Les paniers repas (12 € par personne et par jour).
- Les accès supplémentaires à l'espace bien-être en fin d'après-midi : supplément de 7 € la séance

INFORMATIONS ANNEXES

A Névache, 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.

POUR EN SAVOIR PLUS

ACCÈS A 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 Paris / Saint Michel-Valloire + bus St Michel-Valloire / Briançon.

Soit Paris / Grenoble + bus Grenoble / Briançon

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 !

HEBERGEMENT AVANT OU APRES VOTRE SEJOUR

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, demi-pension à partir de 88€ selon la date, base chambre à 2 places avec salle de bain privative ou chambre individuelle en suite avec partage salle de bain/WC.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION À

L'ÉCHAILLON

Hôtel **, SPA & Activités

05100 NÉVACHE

TÉL : 00 33 (0)4 92 21 37 30

infos@echailon.com

www.sejours-echailon.com