



L'ECHAILLON

Hôtel**, SPA & Activités
NÉVACHE 05100 Briançon

Tél : 04 92 21 37 30 - Fax : 04 92 20 54 82

infos@echaillon.com

www.sejours-echaillon.com

ETE 2025

INITIATION AU TRAIL EN CLAREE

Clarée – Cerces – Thabor

Séjour Trail « Rando / Course » Accompagné

6 jours / 5 nuits / 5 jours d'activités



Merci à Patrick Michel pour la photo !

C'est au cœur de la vallée de la Clarée, site classé, que nous vous proposons de venir partager avec nous ce séjour d'initiation au trail running. Nous aurons le plaisir de vous faire découvrir cette magnifique vallée ainsi que l'activité trail de façon progressive et adaptée au niveau de chacun ! A vos baskets nous n'attendons plus que vous !

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.



PROGRAMME

Jour 01 - Dimanche

Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel l'Echaillon à Névache. Accueil à 19h00 par votre Accompagnateur et réunion d'information.

Jour 02 - Lundi

Matin : course à pied tout en douceur en partant de l'hébergement pour prendre contact avec la montagne. Evaluation du niveau de chacun. Retour à l'hôtel, séance d'étirements

Après-midi : ateliers pédagogiques sur le terrain : la course en montagne avec les bâtons, les techniques de pose du pied, les techniques de montées, de descente et de plat. Ateliers ludiques permettant de travailler la recherche de sensations et de l'équilibre.

En fin de journée, relaxation, étirements

Environ 250 m positif - 250 m négatif - 2h30 de course - 2h30 d'ateliers

Jour 03 - Mardi

Matin : découverte de la vallée par le chemin de ronde. Superbe itinéraire commençant par une montée douce permettant d'alterner course et marche et de travailler sur les « relances ». La suite de l'itinéraire est en sentier balcon avec peu de reliefs nous pourrons ici appréhender alors les premières « sensations » de course en montagne. Un petit détour par le lac Laramon est possible. Ce sera l'occasion d'enlever les chaussures et de se rafraîchir un peu les pieds après ces premières foulées en montagne. La descente jusqu'à l'hôtel se fera en traversant le village de Névache.

Après-midi : échanges autour de la sécurité en montagne, de la météo, des risques liés au trail et comment les limiter. Mais également l'équipement et le fond de sac du traileur, l'orientation et la préparation de la sortie.

370m positif - 750m négatif - 3h30 de course - 3h00 d'échanges sur le trail.

Jour 04 - Mercredi

Première journée passée entièrement sur les sentiers. Nous partirons du pont du Ratel. Direction le vallon de Buffère. Notre objectif sera le sommet du Grand Aréa et ses 2870m : belvédère de choix sur le massif des Ecrins et de la vallée de la Clarée jusqu'au Mont-Blanc.

Cet itinéraire est en boucle. Nous redescendrons par la face nord du Grand Aréa ce qui nous permettra de travailler la technique de descente, avant de rejoindre l'accueillant vallon de Cristol et son lac qui nous amènera jusqu'à l'hébergement.

Arrivée à l'hôtel, étirements, réhydratation, retour sur les sensations de la journée.

1100 m positif - 1270 m négatif - 6h30 de course

Jour 05 - Jeudi

Matin : Après cette belle journée de mercredi nous vous proposons une jolie descente bucolique le long de la Clarée pour récupérer des efforts de la veille. En fonction de la forme de chacun quelques petites options sont possibles.

Après-midi : nous prendrons l'après-midi pour parler des bases de l'hydratation, de l'alimentation et de quelques notions d'entraînements.

100 m positif - 400 m négatif - 2h30 de course

Jour 06 - Vendredi

Aujourd'hui c'est une sortie à la journée qui est prévue ! Nous avons pour objectif, afin de finir le séjour en beauté, l'ascension d'un sommet à 3000 m. En fonction des conditions l'accompagnateur choisira entre le Mont Thabor ou la Pointe des Cerces ! Ce sera l'occasion de nous laisser conduire une dernière fois par les sentiers de la vallée de la Clarée.

Retour en fin d'après-midi à l'hôtel pour une dernière séance d'étirements.

De 1100 à 1500 m positif et négatif - 6h30 de course

Fin du séjour et dispersion en fin de journée à l'hôtel.

Déroulement de votre séjour

Le programme qui vous est présenté ci-dessus est la « trame » du séjour. Votre accompagnateur s'adaptera au mieux aux conditions du terrain et au niveau de chacun.

Il s'agit d'un séjour « initiation trail ». Nous prêterons une attention toute particulière à ce que vous ne vous blessiez pas pendant le stage en respectant des temps de récupération pendant nos journées. Ainsi il n'est pas prévu de courir des journées entières, nous alternerons entre marche et course à pied surtout en montée !

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation, soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel l'Echaillon à Névache. Accueil à 19h00 par votre Accompagnateur et réunion d'information.

DISPERSION

En fin d'après-midi le jour 6, après la sortie.

NIVEAU

Ce séjour s'adresse aux personnes qui courent déjà en plaine et / ou sur bitume et qui désirent passer à la course en montagne. Une pratique régulière de la course à pied est demandée. Être capable de courir une heure à 10 km/h tout en ayant une pratique régulière des sorties longues (1h30 / 2H00), vous permettra d'être au niveau de ce séjour.

Le séjour est découpé en ½ journées et journées complètes pour permettre à votre organisme de récupérer.

Vous êtes bienvenu si vous désirez acquérir de nouvelles compétences en course à pied en montagne et que vous souhaitez profiter de la montagne avec un sac à dos léger.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain, vous pouvez rester à l'hôtel en demi-pension à partir de 90€. Pensez à réserver en avance

GROUPE

De 4 à 8 personnes.

Nous privilégions des groupes à nombre de participants réduits. Cela permet d'assurer un séjour de meilleure qualité ainsi qu'une sécurité maximum.

ENCADREMENT

Par accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste du trail et de la région

HEBERGEMENT / REPAS

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

*A l'Echaillon : 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, les repas sont prévus pour l'alimentation des sportifs.

Lors des demi-journées nous rentrons à l'hôtel pour prendre un panier repas froid . Nous en profiterons pour nous réhydrater et prendre un temps pour nous reposer afin de repartir le plus frais possible sur les modules de l'après-midi.

Lors les journées entières en montagne, nous vous fournirons de quoi vous alimenter durant la journée, les vivres seront adaptés à la pratique du trail.

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 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. Offrez-vous un moment de détente idéal pour aider votre corps à récupérer.

TRANSFERTS INTERNES

Selon les jours, nous utiliserons vos voitures personnelles ou l'un des minibus 8 places de l'hôtel,

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Dans votre sac à dos et sur vous

- 1 sac à dos de 10/15 litres.
- 1 porte bidon de 1 litre pour les demi-journées et ateliers.
- 2 bâtons télescopiques (optionnels).
- 1 short de running.
- 1 T-Shirt technique et respirant.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante et chaud.
- 1 veste coupe-vent imperméable typée trail running.
- 1 casquette.
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent.
- 1 pantalon ou un collant.
- 1 paire de chaussures de trail running ayant déjà servi. Attention les chaussures prévues pour le bitume ne conviennent pas au terrain montagne !
- 1 paire de chaussettes de rechange dans le sac.
- 1 litre d'eau pour les ½ journées, 2 litres d'eau pour les journées complètes
- **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 argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- Barres énergétiques, fruits secs...
- 1 couverture de survie.
- 1 briquet
- 1 appareil-photo
- 1 petite trousse de secours avec pansements doubles peaux.

Dans votre sac à l'hôtel

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 changes complets pour les sorties trail/running. (1 change pour 2 ou 3 journées en montagne)
- 5 paires de chaussettes de trail (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Attention au coton pour les ampoules.
- Des sous-vêtements.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 maillot de bain et un drap de bain pour l'Espace Bien Etre

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 Elastoplast en 8cm de large,
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Des pansements doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- Une pince à épiler.

DATES ET PRIX

Dates et prix 2025 par personne	Tarif chambre à 3 places	Supplément chambre à 2 places	Supplément chambre 1+1 en suite *	Supplément chambre individuelle
Du dimanche 15/06 au vendredi 20/06	820€	30€	75€	150€
Du dimanche 22/06 au vendredi 27/06	820€	30€	75€	150€
Du dimanche 29/06 au vendredi 4/07	820€	30€	75€	150€
Du dimanche 24/08 au vendredi 29/08	820€	30€	75€	150€
Du dimanche 31/08 au vendredi 5/09	820€	30€	75€	150€
Du dimanche 7/09 au vendredi 12/09	805€	25€	65€	125€
Du dimanche 14/09 au vendredi 19/09	805€	25€	65€	125€
Du dimanche 21/09 au vendredi 26/09	805€	25€	65€	125€
Du dimanche 28/09 au vendredi 03/10	805€	25€	65€	125€

* chambre individuelle avec salle de bain à partager avec une autre personne non mixte

Chaque supplément s'applique sur le tarif de la chambre à trois places
Les suppléments 1+1 en suite et chambre individuelle sont sous réserve de disponibilité / nous contacter

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation,
- 5 jours d'encadrement,
- La nourriture et l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au piquenique du jour 6.
- Les transferts prévus au programme,
- 2 accès à l'Espace Bien Être durant votre séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultative)
- Les accès supplémentaires à l'Espace Bien Être : supplément de 7 € la séance
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache,
- Les boissons et dépenses personnelles.

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 TGV PARIS - OULX

De cette gare il vous faudra prendre un bus direct pour Briançon (6.60 €) Achat des titres obligatoires 48h en amont du voyage sur le site www.sncf-connect.com

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 !

INFORMATIONS UTILES

A Névache, nous sommes un peu au bout du monde, nous ne disposons malheureusement pas de distributeurs de billets, 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

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.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.voyages-sncf.com

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

CARTOGRAPHIE

Carte IGN TOP 25 NEVACHE THABOR 3535OT

Carte Didier Richard 1/50000 AUTOUR DU THABOR N°16

Carte IGN TOP 100 GAP BRIANCON N°158

BIBLIOGRAPHIE

- Une soupe aux herbes sauvages d'Emilie Carles
- Voyageurs de la Clarée de René Siestrunck
- Névache et la vallée de la Clarée d'Henri Rostolland
- Plusieurs carnets des Editions Transhumances : www.transhumances.com
- Rando en Briançonnais de Jean-Luc Charton
- Pas à Pas en Clarée de J-M Neveu

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION À

L'ÉCHAILLON

Hôtel **, SPA & Activités

NÉVACHE - 05100 BRIANCON

TÉL : 00 33 (0)4 92 21 37 30

infos@echaillon.com

www.sejours-echaillon.com

Avec le bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 30%