



L'ECHAILLON
Hôtel**, SPA & Activités
Roubion 05100 Névache
Tél : 04 92 21 37 30
infos@echaillon.com
www.sejours-echaillon.com

Été 2025

MONTAGNE ET RESSOURCEMENT EN CLAREE

7 jours / 6 nuits / 5 jours

D'encadrement de randonnée, de relaxation et d'ateliers bien-être



Un séjour tout en douceur, au cœur d'une vallée paisible, pour bénéficier des nombreuses vertus de la marche.

Des séances d'éveil corporel pour commencer la journée du bon pied. Des randonnées ajustées à un effort mesuré. S'offrir le temps de contempler la beauté des paysages, prendre soin de soi dans l'effort et respirer dans le mouvement au rythme apaisé de nos pas.

De retour à l'hôtel, un temps d'étirements et de relaxation vous sera proposé. Avant le repas, vous aurez accès à l'espace bien-être pour vous prélasser et vous pourrez vous offrir un massage pour vous « faire du bien » (en option et sur réservation). Un moment de pause personnelle vous permettra de vaquer à votre rythme et à vos envies.

Selon la fibre personnelle de l'accompagnatrice il vous sera proposé pendant la randonnée des pauses méditation, sensorielles, yoga, jeu d'écriture et respiration.

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

Selon le temps, le niveau du groupe, la météo et vos souhaits, votre accompagnatrice décidera de la randonnée du lendemain. Voici quelques exemples de randonnées. Nous pourrions éventuellement vous en proposer d'autres toutes aussi belles.

Jour 01 : Accueil

Accueil à l'hôtel** l'Echaillon dans l'après-midi. Installation. Réunion d'information à 19h pour vous présenter votre semaine.

Jour 02 : La rive droite de la Clarée

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Belle randonnée bucolique le long de la Clarée à la rencontre des fleurs et du patrimoine des petits hameaux de chalets de la haute vallée.

Dénivelée : 260m / 3 à 4 heures de marche

Au retour de la marche : séance d'étirements / relaxation & espace bien-être.

Jour 03 : Le vallon et le refuge du Chardonnet (2223m)

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Transfert à Fontcouverte, pour monter sous le couvert des mélèzes, au hameau de Laroux puis au refuge du Chardonnet. Au milieu des alpages, au pied des sommets élevés de la Grande Manche et du Queyrellin, nous parcourons l'environnement du refuge, puis nous descendons pour un retour par le vallon du Queyrellin.

Dénivelée : + et – 450 m environ / 4 à 5 heures de marche

Au retour de la marche : séance d'étirements / relaxation & espace bien-être.

Jour 04 : Petit balcon de Névache OU Creux des Souches

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Le matin : une demi-journée de marche vers le petit balcon, OU le creux des Souches, dans des forêts paisibles, au-dessus des anciennes terrasses et clapières des hameaux du village.

Dénivelée : + et – 260 m / 2 à 3 heures de marche

Pique-nique au bord de l'eau ou dans les champs, et retour à l'hôtel en début d'après-midi.

Dans l'après-midi : ATELIERS BIEN ETRE : séance de marche Afghane (apprendre à réguler son souffle au rythme de ses pas), massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'automassage, ou relaxation biodynamique...

Jour 05 : Les lacs Rond et Long des Muandes

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Transfert jusqu'à Laval d'où nous emprunterons une large piste avant de monter par un joli sentier montagnard jusqu'au Lac Long. Un aller-retour nous mènera au lac Rond à l'entrée du vaste vallon des Muandes. Nous descendrons par le refuge des Drayères puis le long de la Clarée jusqu'au point de départ. Dénivelée : + et – 400 m / 4 à 5 heures de marche

Au retour de la marche : séance d'étirements / relaxation & espace bien-être.

Jour 06 : Alpage et Chapelle du Vallon

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Transfert jusqu'à Ville Haute. Nous monterons dans l'alpage par un joli sentier longeant le joyeux torrent du Vallon pour déboucher sur un magnifique replat verdoyant au creux de superbes falaises dolomitiques. Nous rejoindrons la petite chapelle Saint Michel perchée sur sa colline et continuerons un peu plus loin vers le chalet d'estive, dernier vestige rénové de l'ancien hameau d'alpage. Dénivelée : + et – 500 m / 4 à 5 heures de marche

Au retour de la marche : séance d'étirements / relaxation & espace bien-être.

Jour 07 :

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

TRÈS IMPORTANT : l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, nivologie, niveau technique des participants) dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à l'hôtel** l'Echaillon à Névache dans l'après-midi. Réunion d'information à 19h.
En cas de problème ou de retard, vous pouvez appeler au 04 92 21 37 30.

DISPERSION

Le jour 7, après le petit-déjeuner à Névache. Si vous désirez prolonger la journée à Névache, vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et prendre une douche en revenant de la randonnée.

NIVEAU

Randonneur niveau 1 sur une échelle de 5

- 3 à 4 h de marche par jour.
- Itinéraire de montagne avec des dénivelées jusqu'à 500 mètres cumulés en montée et/ou en descente.
- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique.

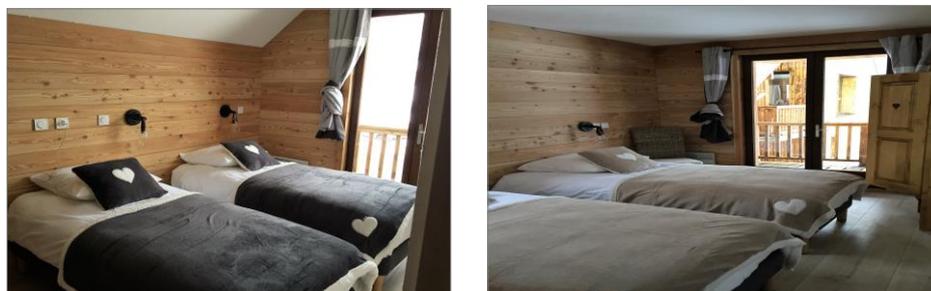
HEBERGEMENT

Sur ce séjour vous serez logés en chambre de 2 places. L'hébergement peut se faire à l'hôtel l'Echaillon, dans le nouveau chalet « Le Chavillon » ou dans les Chalets Thabor :

*A l'Echaillon : dans des chambres de 2 places avec sanitaire privatif (lavabo, douche et WC), ou en chambre individuelle avec sanitaire à partager dans une suite de 2 chambres de 2 places.



*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 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.

L'ESPACE BIEN ÊTRE en fin d'après-midi

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois et chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage au retour de la randonnée. Dans votre forfait est prévu 1 accès par jour durant votre séjour.

LES MASSAGES (en option et sur réservation)

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.

TRANSFERTS INTERNES

En haute saison, nous utiliserons la navette de la Haute Vallée pour rejoindre le départ des randonnées et en revenir, quand c'est nécessaire. Ou nous utiliserons le minibus de l'Echaillon, complété si besoin par un véhicule personnel.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez votre sac pour la journée avec des vêtements chauds et imperméables, votre eau et le pique-nique.

GROUPE

De 4 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Par une de nos accompagnatrices en montagne diplômées d'état, qui selon son parcours personnel sera formée en relaxation et/ou en yoga et/ou en méditation etc., OU par une de nos accompagnatrices sur les randonnées et une intervenante dans ces autres domaines (relaxation, yoga, méditation...).

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

Un sous-pull à manches longues en matière respirante.

Une veste en fourrure polaire chaude.

Une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite.

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Essayer d'éviter les anoraks qui sont trop chauds et encombrants.

Dans votre sac à dos et sur vous

- 1 sac à dos de 25/30 litres.
- **1 boîte plastique hermétique pour la salade du pique-nique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.**
- 2 bâtons télescopiques.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos (ou un sur-sac).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.

- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex avec capuche.
- 1 cape de pluie.
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil.
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Et pourquoi pas une petite spécialité de votre région, ou une gourmandise que vous aimez, à partager ?

Dans votre sac à l'hôtel

- 1 tenue ample et souple pour vos séances d'éveil corporel et d'étirements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de baskets légères pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
- 2 paires de chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.

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 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

Dates et prix 2025 par personne	Tarif chambre à 2 places	Supplément chambre individuelle
Du dim 15/06 au sam 21/06	985 €	+ 150 €
Du dim 22/06 au sam 28/06	1025 €	+ 180 €
Du dim 29/06 au sam 05/07	1025€	+ 180 €
Du dim 06/07 au sam 12/07	1060 €	+ 210 €
Du dim 17/08 au sam 23/08	1025 €	+ 180 €
Du dim 24/08 au sam 30/08	1025 €	+ 180 €
Du dim 31/08 au sam 06/09	1025 €	+ 180 €
Du dim 07/09 au sam 13/09	985 €	+ 150 €

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

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du Jour 1 le soir au Jour 7 après le petit-déjeuner
- Les frais d'organisation,
- 5 jours d'encadrement, avec les randonnées la journée, les séances de réveil corporel le matin, et d'étirements le soir
- 5 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 transports aller et retour jusqu'à Névache,
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages

INFORMATIONS ANNEXES

A Névache, nous sommes un peu au bout du monde, nous ne disposons 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

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.

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 !

CARTOGRAPHIE

Carte IGN TOP 25 NEVACHE THABOR 35350T et BRIANCON 35360T

Carte IGN TOP 100 GAP BRIANCON N°158

Carte FRATERNALI au 1 : 25000 n°21 BRIANCON-VALLEE DE LA GUISE + CLAREE

BIBLIOGRAPHIE

- Une soupe aux herbes sauvages d'Emilie Carles
- Voyageurs de la Clarée de René Siestrunk
- 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

Hôtel ** L'ÉCHAILLON

Spa et Activités

05100 NÉVACHE

TÉL : 00 33 (0)4 92 21 37 30

infos@echaillon.com

www.sejours-echaillon.com