

PROGRAMME

Voici le programme proposé tel que votre accompagnatrice, Geneviève, 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.

Chaque jour, au long de la marche, nous prendrons des temps de pause pour vivre des ateliers de sensibilisation collectifs, et pour remplir individuellement notre petit « carnet de parole », si vous le souhaitez, au fil de notre « voyage montagnard » !

**Séjour de 6 jours et 5 nuits
Avec 3 nuits à l'hôtel l'Echaillon
et 2 nuits en refuge (immersion en montagne) à Buffère ou à Ricou.**

Dénivelés +/- : entre 500 et 800 m par jour

Jour 01 : Accueil et rencontre à l'hôtel

Accueil à l'hôtel** l'Echaillon dans l'après-midi. Installation dans votre chambre. Rencontre du groupe et de votre accompagnatrice à 19h à l'hôtel, présentation du séjour.

Nuit à l'hôtel

Jour 02 : Mise en jambes et montée à la chapelle Saint Michel du Vallon (2123m)

Départ à pied et traversée du village, puis montée le long du torrent du Vallon vers l'alpage du même nom : un paysage de montagnes magnifiquement contrasté, où nous découvrirons la jolie chapelle Saint Michel. Nous égrainerons au long de cette journée un moment de présentations, des notions de physiologie et de respiration, et un temps de recentrage-intention pour le séjour.

Nuit à l'hôtel

Jour 03 : Lac des Béraudes OU de la Cula

S'élever vers un lac : nous aborderons le « pas du randonneur », et découvrirons un jeu d'écriture (on joue avec les mots !) pour une mise en parole de nos ressentis et perceptions intérieures

Nuit à l'hôtel

Jour 04 : Montée en refuge : Buffère par côte Rouge, et lac de Cristol (2245m) ou Ricou par le chemin de ronde, et lac Laramon (2385m)

En route vers le refuge : l'arbre, posture, ancrage, intériorisation ; marche en conscience et sensorielle (pieds nus sur la terre).

Nuit au refuge. Après le dîner, lecture(s) partagée(s) sous les étoiles !

Nous vous demanderons de libérer les chambres le matin avant de partir en randonnée. Vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et prendre une douche le jour 06 en revenant de ces 2 jours.

Jour 05 : Montée au Grand Aréa (col de Buffère) ou au Pas du lac blanc (col du grand cros)

En chemin vers un sommet : intériorisation, « connexion » au milieu traversé, marche en silence.

Sensibilisation à différentes respirations. Histoire du jour : « racontage » en chemin !

De retour au refuge après le souper, sensibilisation à quelques outils de connaissance de soi.

Nuit au refuge.

Jour 06 : Descente par le vallon de Gardiole ou la cascade de Foncouverte 1860 m (rive droite de la Clarée)

Avant le petit déjeuner, réveil énergétique en extérieur, près du refuge.

Temps pour soi autour du refuge : imprégnation du lieu et « au revoir » ! Redescente vers la vallée, entre cascades et rivière : intégrer, partager et échanger. Création éphémère collective et/ou

« envol des sons ». Bilan-goûter du séjour.

Dispersion depuis l'hôtel vers 17h30.

"Il faut beaucoup de brins d'herbes pour tisser un homme." Samivel

MARCHE ET RECONNEXION EN CLAREE – Été 2025

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à l'hôtel** l'Echaillon à Névache dans l'après-midi. Réunion d'information à 18h45 avec votre accompagnatrice. En cas de problème ou de retard, vous pouvez appeler au 04 92 21 37 30.

DISPERSION

Le jour 6, en fin d'après-midi vers 17h30 heures à Névache.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, et souhaitez être hébergé à l'hôtel, vous pouvez réserver une chambre à partir de 78 € selon la date. Tél : 04 92 21 37 30. Réservation avec acompte obligatoire directement à l'hôtel.

NIVEAU

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :

4 à 5 h de marche effective par jour. Temps de haltes pour les ateliers : environ ½ heure par atelier.

Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 500 à 800 mètres en montée et/ou en descente.

Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique les jours 02, 03, et 05. Vous portez un sac plus lourd les jours 04 et 06, avec votre nécessaire pour le refuge.

HEBERGEMENT

Les trois premières nuits, vous serez hébergés dans le bâtiment « Le 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 et accéder à l'espace bien-être.



La restauration est soignée, adaptée aux sportifs et cuisinée à base de produits locaux et le plus possible à base de produits bio. Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales.

Le pique-nique se présente sous forme de buffet le matin, dans lequel vous piochez ce qui vous plaît, dont une salade pour laquelle il est bon d'amener sa propre boîte. Vous pourrez agrémenter le pique-nique de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits).

Les deux nuits suivantes, vous dormirez au **refuge de Buffère** à 2076 mètres d'altitude. Cet ancien chalet d'alpage a été réhabilité par les gardiens, Guillaume et Aude, qui y ont installés 30 places en chambres confortables avec des lits équipés de couettes, 3 salles de bain avec douches chaudes, 3 WC et une toilette sèche à l'extérieur, un salon avec jeux et bibliothèque. La cuisine est saine et raffinée, l'équipe lui apporte un soin tout particulier, et utilise majoritairement des produits d'origine biologique et/ou locale.

A certaines dates, vous pourrez dormir au **refuge de Laval** à 2030 m. m (récemment construit par la commune et géré par Meije et Thomas), ou au **refuge Ricou** à 2115 m (tenu par Martin et son équipe). Deux autres adresses de qualité en montagne.

En refuge, vous serez dans des petits dortoirs de 4 à 10 personnes.

ESPACE BIEN-ÊTRE en fin d'après-midi

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en cèdre rouge chauffé au feu de bois), salle de détente, bar et espace massage au retour des randonnées. Dans votre forfait, il est prévu 1 accès durant votre séjour.

Les MASSAGES (en option et 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 et à régler directement à la masseuse.

TRANSFERTS INTERNES

Nous utiliserons la navette de la Haute Vallée ou un minibus 8 places, complété si nécessaire par les voitures personnelles à tour de rôle.

PORTAGE DES BAGAGES

Les jours 02, 03 et 05, vous randonnerez avec votre sac à dos de la journée contenant vêtements chauds et imperméables, gourde et pique-nique.

Les jours 04 et 06, vous rejoindrez et redescendrez du refuge avec un sac un peu plus lourd, contenant le nécessaire pour le refuge (de quoi se changer et faire sa toilette). Votre accompagnatrice vous aidera à préparer un sac léger.

GROUPE

De 4 à 12 personnes. Pour une qualité de partage, dans une dynamique de groupe.

ENCADREMENT

Par Geneviève, accompagnatrice en montagne diplômée d'état :

« Offerte sur les sentiers de mon enfance, la petite graine de la montagne germe en moi depuis plus de 20 ans. Elle continue de fleurir tel un chemin de vie : elle m'est ancrage et élévation, ouverture à la rencontre et liberté d'être, émerveillement incessamment renouvelé et humilité devant le grandiose. Elle m'est ressourcement et précieuse énergie de Vie.

"Les montagnes ne se rencontrent pas, mais les gens qui les parcourent oui."... A bientôt donc ! »

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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

Un T-shirt technique à manches longues en matière respirante.

Une veste en polaire chaude ou une doudoune légère.

Une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex.

En marchant, par beau temps calme, le T-shirt peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste polaire et/ou 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 sèchent rapidement (ce n'est pas le cas du 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. (Nota : essayer d'éviter les anoraks : trop chauds et encombrants)

DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS

- 1 sac à dos de 40 litres à armature souple
- 2 bâtons télescopiques
- 1 sur-sac à dos ou un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 t-shirt technique à manches longues en matière respirante
- 1 veste polaire ou doudoune

- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex avec capuche et/ou une cape de pluie
- 1 chapeau ou une casquette pour se protéger du soleil
- 1 bonnet léger avec des gants fins en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking (si vous partez en short)
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram (crantée et non pas lisse). 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, 1 stick à lèvres protecteur et 1 spray anti-moustiques
- 1 thermos et / 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 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.
- 1 petite spécialité de votre région ou une gourmandise-maison à partager ?
- **Et un petit carnet où poser les mots, et votre stylo préféré !**

POUR LE REFUGE

- 1 nécessaire de toilette.
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- **1 drap-sac pour le refuge.** Les duvets sont inutiles.
- Argent (espèces ou chèque) pour les extras gourmands (thé, café, goûter...) au refuge !
- Vous trouverez de la lecture et des chaussons au refuge.
- 1 vêtement confortable pour le soir
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
- Chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules !

Pharmacie personnelle :

- Des médicaments contre la douleur : type paracétamol
- 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

Tarifs 2025 Par personne	Tarif chambre à 3 places	Supplément chambre à deux places
Du dimanche 15/06 au vendredi 20/06	830 €	+ 15 €
Du dimanche 22/06 au vendredi 27/06	830 €	+ 15 €
Du dimanche 29/06 au vendredi 4/07	830 €	+ 15 €
Du dimanche 6/07 au vendredi 11/07	850 €	+ 20 €
Du dimanche 24/08 au vendredi 29/08	830 €	+ 15 €
Du dimanche 31/08 au vendredi 5/09	830 €	+ 15 €
Du dimanche 7/09 au vendredi 12/09	810 €	+ 10 €

Attention, le supplément chambre à deux places ne s'applique que pour l'hébergement à l'hôtel les premières nuits. En refuge, vous serez dans des petits dortoirs de 4 à 10 personnes.

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du Jour 1 le soir au Jour 6 après le pique-nique
- Les frais d'organisation
- 5 jours d'encadrement
- Les transferts sur place
- 1 accès à l'espace bien-être durant votre séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances annulation, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultatives)
- Les accès supplémentaires à l'espace bien-être : supplément de 7 € la séance et de 3 € pour le prêt de peignoir
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les boissons et dépenses personnelles

POUR EN SAVOIR PLUS

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.

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 !

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

CARTOGRAPHIE

Carte IGN TOP 25 NEVACHE THABOR 3535OT et BRIANCON 3536OT

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
- Pas à Pas en Clarée de J-M Neveu

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION à

L'ÉCHAILLON

Hôtel ** SPA & Activités

Le Roubion - 05100 NÉVACHE

TÉL : 00 33 (0)4 92 21 37 30

infos@echaillon.com

www.sejours-echaillon.com