

Névache, Flirt avec les 3000 de la Clarée 7 jours



PRESENTATION

Randonnées en étoile accompagnées
7 jours / 6 nuits / 6 jours de marche

Une semaine conçue pour ceux qui ont le goût de l'effort et qui aiment profiter d'un certain confort en fin de journée ! Depuis l'hôtel 2 étoiles à Névache, qui sera notre camp de base, nous rayonnons dans la vallée de la Clarée pour gravir un sommet chaque jour. La position géographique de cette vallée entre Savoie, Hautes-Alpes et Italie offre de nombreux belvédères et points de vue vastes et ouverts. Au cours de ces ascensions de 1100 à 1500 mètres par jour, nous traverserons les paysages variés de notre vallée : forêts de mélèzes et de pins, vallons d'alpage suspendus et étage alpin plus minéral des hauteurs. Une parenthèse sportive dans un environnement splendide pour en prendre plein les yeux !

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil à Névache

Accueil à l'hôtel dans l'après-midi. Installation. Réunion d'information à 19h avec votre accompagnateur.

Jour 02 : le Grand Aréa (2869 m)

Au départ du Pont de Rately (1749 m), nous montons par l'itinéraire qui passe au refuge et au col de Buffère (2427 m). C'est un vallon ouvert et accueillant pour se mettre en jambes avant les 450 mètres d'ascension entre le col et le sommet qui sont plus soutenus. Nous sommes un peu sous les "3000" mais l'identité du sommet et la vue superbe vue sur la Guisane et les Ecrins valent la peine.

Dénivelée : + et - 1150m / horaire : 6 à 7h de marche

Jour 03 : Pic du Lac Blanc (2980 m)

Depuis le parking de Fontcouverte (1860 m), nous entamons une montée très classique vers le hameau de Ricou et son refuge, et les lacs Laramon (2359 m), Serpent (2448 m) et des Gardioles. L'itinéraire est fréquenté mais magnifique et nous visons plus haut. Et plus on monte, plus la vue se dégage. Le pic du Lac Blanc, juste sous les 3000 mètres, offre un point de vue vaste et dégagé, jusque sur le Mont-Blanc.

Dénivelée : + et - 1150m / horaire : 6 à 7h de marche

Jour 04 : Pointe des Cerces (3097 m)

Nous retournons au parking de Laval (2030 m) pour remonter le long de la Clarée jusqu'à sa source. Du lac de la Clarée nous passons côté savoyard au Seuil des Rochilles (2459 m). Après avoir longé les lacs des Rochilles, nous arrivons au col des Cerces (2574 m). Nous quittons les sentiers battus pour la partie finale de notre ascension. D'abord une traversée dans des vires au-dessus du lac des Cerces puis une montée raide dans le cirque minéral de la face Nord. La croix du sommet nous récompense d'un « Je vauX ce que je veuX » ! A méditer dans l'effort.

Dénivelée : + et - 1100m / horaire : 6 à 8h de marche

Jour 05 : La Gardiole (2753 m)

La randonnée commence dès l'hôtel, pour longer la Clarée et attaquer la montée aux Planchettes. Un itinéraire en boucle qui nous fera découvrir les vallons de l'Oule et de Cristol, dans un sens ou dans l'autre. Une première ascension raide dans la forêt pour gagner l'un des vallons suspendus, puis une belle traversée d'alpage avant de rejoindre la ligne de crête où nous sera offert un beau point de vue sur

la Guisane, les Ecrins et le Queyras.

Dénivelée : + et - 1250m / horaire : 6 à 7h de marche

Jour 06 : Mont Thabor (3178 m)

Le classique de notre massif ! Un sommet à cheval entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud. Depuis le parking de Laval (2030 m), nous montons par le vallon des Muandes et ses lacs jusqu'au col des Muandes (2828m) puis à la Roche du Chardonnet (2950 m). Nous suivons la frontière avec la Savoie par le Col de Valmeinier pour franchir les combes qui amènent au sommet arrondi typique du Thabor. Un must ! Nous pourrions aussi envisager l'ascension depuis la vallée étroite, un peu plus facile.

Dénivelée : + et - 1500m / horaire : 7 à 8h de marche

Jour 07 : l'Aiguille Rouge (2545 m)

Une journée un peu plus courte pour finir ce séjour, comme certains nous quittent parfois plus tôt pour leur route du retour. Pas besoin de transfert, nous partons directement de l'hôtel et gagnons la crête de Tête Noire (2183 m) par la forêt. De là, nous grimpons les lacets de la pyramide finale de ce sommet petit par l'altitude mais grand par la vue et l'ambiance.

Dénivelée : + et - 950m / horaire : 5h de marche

Fin du séjour dans l'après-midi de retour de randonnée, vers 15h.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Ce programme est donné à titre indicatif, nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire proposé en fonction des conditions météo ou d'autres aléas. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Si ce séjour vous paraît trop sportif, nous avons notamment 2 autres séjours au programme :

- Le séjour « Vallée de la Clarée, Vallée Classée », de niveau 2,
- Le séjour « Tour de la Vallée de Névache » en itinérance, toutes les semaines en juillet et en août.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 (dimanche) dans l'après-midi à Névache.

DISPERSION

Le jour 07 (samedi) en milieu d'après-midi, au même endroit. Nous vous demandons de libérer les chambres le matin avant de partir en randonnée. Vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et prendre une douche en revenant de la randonnée.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain de votre séjour, vous pouvez réserver une chambre à partir de 69 € par personne selon la date.

NIVEAU

Randonneur niveau 4 sur une échelle de 5 :

- 6 à 8 h de marche par jour

- Itinéraires de montagne avec des dénivelées de 950 à 1500 mètres en montée et/ou en descente, parfois hors sentiers. Très bonne condition physique.

GROUPE

De 5 à 10 personnes.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement le massif.

HEBERGEMENT

L'hébergement peut se faire à l'hôtel dans l'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.

*A notre annexe 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.

*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 ou aux saveurs provençales de la cuisine de notre chef Patrice. 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.

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

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 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

Vous portez vos affaires de la journée avec le pique-nique.

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 fourrure polaire chaude ou une doudoune légère.
- 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 sèchent 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. Nota : essayer d'éviter les anoraks qui sont chauds et encombrants.

Dans votre sac à dos et sur vous

- 1 sac à dos de 3à à 40 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.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire ou une doudoune légère.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex avec capuche ou 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
- 1 paire de guêtre basse (facultative)

Obligatoire : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.

Obligatoire : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.

- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent
- 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.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.

- 1 couverture de survie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

Et pourquoi pas une petite spécialité de votre région à partager ?

Dans votre sac à l'hôtel

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- Des sous-vêtements.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 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.

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.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Dates et prix

Dates et prix 2022	Tarif chambre à 3 places	Tarif chambre à 2 places
Du dim 03/07 au sam 09/07/22	845€	875€
Du dim 10/07 au sam 16/07/22	845€	875€
Du dim 17/07 au sam 23/07/22	845€	875€
Du dim 24/07 au sam 30/07/22	845€	875€
Du dim 31/07 au sam 06/08/22	845€	875€
Du dim 07/08 au sam 13/08/22	845€	875€
Du dim 14/08 au sam 20/08/22	845€	875€
Du dim 21/08 au sam 27/08/22	825€	855€
Du dim 28/08 au sam 03/09/22	805€	835€
Du dim 04/09 au sam 10/09/22	805€	835€

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du Jour 01 le soir au Jour 07 après le pique-nique
- Les frais d'organisation
- 6 jours d'encadrement
- Les transferts sur place
- 2 accès à l'Espace Bien Être

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultatives)
- La carte passeport montagne facultative
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les transferts avec les véhicules personnels si départ avant 8h
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les massages et soins

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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 appelliez pour que nous vous guidions dans cette planification importante pour la réussite de vos vacances :

Les rails : vous pouvez venir en train :

Soit en arrivant côté italien par le TGV Paris-Milan, en vous arrêtant à la gare de Bardonecchia en été, ou à celle de Oulx en hiver.

Soit en arrivant à Briançon, par le train de nuit depuis Paris, ou les trains de jours depuis Marseille ou Valence.

De ces gares, des services de navettes vous permettent de parcourir les derniers kilomètres jusqu'à nous. Appelez-nous pour connaître le fonctionnement actualisé de ces navettes -pas toujours facile à trouver sur internet !

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 !

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

ANIMAUX

Votre animal domestique (un seul) est accepté s'il est propre et silencieux. Il ne pourra pas être accepté dans la salle à manger et devra être tenu en laisse. Nous comptons sur votre attention à faire ce qu'il faut pour qu'il ne gêne pas les autres personnes, car certaines n'aiment pas les animaux et d'autres en

ont peur.

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

ENTRETIEN DES CHAMBRES

Une personne passe tous les jours pour faire les lits et nettoyer la salle de bain/wc.

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 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

