



www.randoqueyras.com

04 92 45 04 29

- FICHE DESCRIPTIVE -

ÉTÉ 2020

VALLÉE DE LA CLARÉE

Randonnées douces et Bien-être

7 jours / 6 nuits / 5 jours de randonnée accompagnée Espace Bien-être (4 accès) et massages (en option)



Un séjour tout en douceur à la découverte de soi et d'une vallée paisible. Des séances d'éveil corporel pour commencer la journée du bon pied. Des randonnées ajustées à un effort mesuré et un souci de détente. Des exercices de respiration pour s'oxygéner pleinement et se libérer l'esprit

De retour à l'hôtel, en fin d'après-midi, 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 avant le dîner.

DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 01 :

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

Jour 02 : La rive droite de la Clarée

7h30 : Rituel Eveil 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 : 250m / 4 à 5 heures de marche

16h, accès à l'Espace Bien-Être (sauna, hammam, Størvatt (bain norvégien), séances de massages (en option).

18h : séance d'étirements /yoga et relaxation.

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

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Transfert à Fontcouverte, pour grimper à l'ombre des mélèzes au hameau de Laroux puis au refuge du Chardonnet au milieu des alpages et au pied des sommets élevés de la Grande Manche et du Queyrellin. Exploration d'un des vallons qui entourent le refuge, puis retour par le vallon du Queyrellin.

Dénivelée : + et – 600 m environ / 4 à 5 heures de marche

16h : accès à l'Espace Bien-Être, séances de massages (en option).

18h : séance d'étirements /yoga et relaxation.

Jour 04 : Petit balcon de Névache

7h30 : Rituel Eveil 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.

Pique-nique au soleil 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 d'une heure (apprendre à réguler son souffle au rythme de ses pas), massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'auto massage, ou relaxation biodynamique.

16h : accès à l'Espace Bien-Être, séances de massages (en option).

18h : séance d'étirements / yoga et relaxation.

Jour 05 : Le Lac Laramon (2359m)

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Transfert jusqu'à Fontcouverte pour monter au hameau de Ricou, depuis lequel un sentier tout en lacets nous monte en douceur vers le grand lac Laramon. Panorama somptueux sur les glaciers et sommets des Ecrins. En option, nous pourrions aller voir le lac du Serpent qui est un peu plus haut au-dessus.

Dénivelée : + et – 500 m / 4 à 5 heures de marche

16h, accès à l'Espace Bien- Être (sauna, hammam, Størvatt (bain norvégien). Séances de massages (en option).

18h : séance d'étirements /yoga et relaxations.

Jour 06 : Sources de la Clarée

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Transfert jusqu'au bout de la route de la haute vallée au hameau de Laval (2030m). Nous longeons la Clarée vers l'amont pour passer au refuge des Drayères et découvrir les alpages et les lacs tout près de la frontière avec la Savoie.

Dénivelée : + et – 500m horaire : 4h00 à 5h

A 16h, accès à l'Espace Bien- Être (sauna, hammam, Størvatt (bain norvégien). Séances de massages (en option).

A 18h : séance d'étirements /yoga et relaxations.

Code : BALMC

Jour 07 :

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Nota Bene : il sera possible, selon l'envie et les motivations du groupe, d'étoffer le temps de marche et de présence en montagne des jours 2 et 4 (dénivelé de 600m + et -) en supprimant le moment d'étirements / relaxation de la fin de journée.

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.

Pour vous aider à vous ressourcer, notre équipe vous proposera pendant les randonnées, en pleine nature, des pauses sophrologie ou d'exercices de respiration, de méditation ou de yoga, selon l'accompagnatrice qui vous encadrera et les spécialités qu'elle pratique. Chaque matin avant votre petit déjeuner, vous pourrez participer à une séance d'Eveil corporel. En fin d'après-midi ou en soirée, vous pourrez bénéficier d'une séance d'une heure en salle, d'étirements et de relaxation.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à l'hôtel à Névache dans l'après-midi. Réunion d'information à 19h avec votre accompagnateur.

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 2 sur une échelle de 5

- 4 à 5 h de marche par jour.

- Itinéraire de montagne avec des dénivelées jusqu'à 600 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**, dans la nouvelle annexe ou dans les Chalets annexes :

*A l'Hôtel** : 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.

*A l'annexe : 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.

*Aux Chalets annexes : 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. Nous proposons un menu unique servi 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.

L'ESPACE BIEN ÊTRE en fin d'après-midi à l'hôtel

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 et SOINS (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.

Quelques exemples de massages :

- **Le Récupérateur** : modelage tonique qui permet la détente et la décontraction des jambes et du dos après une journée de sport. (45 min – 50 €).
- **La Réflexologie Plantaire de Relaxation** : Ce rituel précieux des pieds et des mollets permet de stimuler des points de réflexologie et procure détente, bien-être et soulage les jambes lourdes. Parfait pour repartir du bon pied... (30 min – 40€)
- **Le Bulle de Relaxation** : modelage du dos, des bras, du décolleté, du cou et du visage qui procure une détente immédiate. (45 min – 50 €)
- Etc.

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'hôtel, 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 domaines.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 gore-tex.

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'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Éviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

Dans votre sac à dos et sur vous

- 1 sac à dos de 40/45 litres à armature souple.
- 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.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex 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
- 1 paire de guêtre (facultative mais conseillée en début de saison)
- **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 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 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 au gîte

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de baskets légères 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.

DATES ET PRIX

Du dimanche 14 juin au samedi 20 juin 2020

Du dimanche 28 juin au samedi 4 juillet 2020

Du dimanche 12 juillet au samedi 18 juillet 2020

Du dimanche 26 juillet au samedi 1 août 2020

Du dimanche 9 août au samedi 15 août 2020

Du dimanche 16 août au samedi 22 août 2020

Du dimanche 23 août au samedi 29 août 2020

Tarif de **840 €** par personne, en chambre à 2 places avec sanitaire (lavabo, douche et WC), ou en chambre individuelle avec sanitaire à partager dans une suite de 2 chambres.

Supplément de **150 €** pour une chambre individuelle avec salle de bains privative sur réservation de bonne heure selon disponibilités.

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
- Les transferts sur place
- 5 accès à l'Espace Bien Être durant votre séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultative – 3,90%)
- Les assurances
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages ou les soins (40 € à 75 € de 30 à 75 minutes)

POUR EN SAVOIR PLUS

INFORMATIONS ANNEXES

À 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.

ACCÈS A NÉVACHE L'ÉTÉ

1. EN TRAIN :

- **Ligne Paris-Milan :**

L'hôtel organise une navette pour venir vous chercher à la gare de Bardonecchia, uniquement pour le train qui arrive à 15h13 (horaires 2019)

Merci de nous contacter lors de votre réservation de billets

Pour votre retour, il faudra prendre le train de 17h23 (horaires 2019) pour que l'on vous regroupe sur une navette ou un taxi.

- **Gare SNCF de Briançon**

- Par le nord, sur la ligne Paris-Lyon-Valence-Briançon ou Grenoble-Gap-Briançon

- Les Trains de jour : TGV puis TER

- Le train de nuit direct à partir de Paris-Austerlitz est le plus pratique pour les personnes venant du nord de la France.

- Par le sud, sur la ligne Marseille-Briançon (TER)

À votre arrivée à la gare de Briançon, vous aurez 3 navettes par jour le samedi et le dimanche, qui vous monteront à Névache. Le tarif est de 11€ par personne le trajet.

Départ de la gare à : 9h, 12h40 et 18h15 ; arrivée à l'hôtel 35 minutes après.

Départ de Névache à : 9h40, 13h20 et 18h55 ; arrivée à la gare 35 minutes après.

La réservation de votre trajet en navette se fait par l'hôtel l'Echaillon ; il est donc impératif de nous contacter dès que vous connaissez vos horaires.

Dans le cas où les horaires de navettes ne vous conviendraient pas, vous pouvez contacter la compagnie Resalp au 04 92 20 47 50 afin de réserver un taxi.

2. EN VOITURE

Par le nord, Grenoble, puis Col du Lautaret.

N'hésitez pas à contacter le 04 92 24 44 44 afin de connaître les conditions de circulations.

Par le sud, Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Briançon.

Puis à Briançon, prendre la direction Col du Montgenèvre/Italie. A 3km de Briançon, tournez à gauche vers la vallée de la Clarée, Névache est à 16km.

Autre possibilité, Chambéry - Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours - péage cher – 43.50 € l'aller / 54.30 € aller et retour ; prix établi depuis le 1er janvier 2017.

À la sortie du Tunnel de Fréjus, descendez tout de suite à droite à Bardonecchia puis suivez la route du col de l'échelle. En bas du col, vous tournez 2 fois à droite.

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

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

INSCRIPTIONS (Extrait de nos CGV)

Pour réserver votre séjour : Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet en remplissant le formulaire en ligne ou en demandant notre bulletin d'inscription envoyé par mail ou par courrier.

Règlement : L'inscription devient effective après avoir rempli et signé la fiche d'inscription, et versé un acompte de **30% minimum du montant du séjour**. Le solde sans rappel de notre part, devra être réglé impérativement au plus tard **30 jours avant le départ**. Si l'inscription intervient moins de 30 jours avant le départ, elle devra être accompagnée de l'intégralité du montant du séjour. Une inscription non soldée dans les délais pourra être annulée sans rappel, l'acompte restant acquis à Destinations Queyras. La facture envoyée par mail lors du paiement de l'acompte tient lieu de confirmation d'inscription. Il ne sera pas envoyé de récépissé ou autres justificatifs lors du paiement du solde. Attention : n'envoyez jamais de chèque seul, sans bulletin d'inscription ou sans explication.

ANNULATION (Extrait de nos CGV)

DE NOTRE PART : DESTINATIONS QUEYRAS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

DE VOTRE PART : Les retenues ci-dessous vous seront remboursées si vous remplissez l'une des nombreuses conditions de l'assurance-annulation, déduction faite du montant de la prime d'assurance et de la somme retenue pour frais de dossier. L'annulation devra nous être notifiée par téléphone ou mail et confirmée par mail. L'annulation sera effective à la date de réception du mail. Attention, pour que ces conditions d'annulation s'appliquent, vous devez avoir payé l'intégralité de votre séjour. À plus de 31 jours du départ, pour tout séjour hors aérien, si vous souhaitez changer de séjour ou de date, une somme forfaitaire de 30 € sera retenue par personne.

Pour tout séjour avec aérien ou bateau, le billet étant émis dès l'inscription et aux dates imposées par la compagnie pour certains types de tarifs, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100% du prix du billet avec les taxes, quelle que soit la date d'annulation de votre séjour. En cas de modification du billet du voyage, les conditions appliquées seront celles imposées par la compagnie aérienne, le participant devra s'acquitter d'une somme supplémentaire de 30€.

En cas désistement :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

- De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
- De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
- A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne le désistement d'une partie seulement des participants entraînera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures ou lieux de rendez-vous.
- Tout participant interrompant un séjour de son fait.
- Tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à indemnité.

ASSURANCES (Extrait de nos CGV)

Vous avez l'obligation de souscrire une assurance rapatriement dès l'inscription de votre séjour. Si vous ne souscrivez pas celle que nous proposons, merci de nous faire parvenir l'attestation de votre assurance rapatriement.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

1. **Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).**
2. **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour)**
3. **Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (3,9 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Nos Conditions Générales de Vente peuvent être téléchargées directement sur notre site :

<https://www.randoqueyras.com/conditionsvente.html> ou vous sera envoyé lors de l'établissement de votre facture.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

***CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM***

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z