



Cervières, terre oubliée de la vallée de Briançon



Randonnées raquettes adultes accompagnées – 7 jours / 6 nuits - Hautes Alpes

Située entre le Parc National Des Ecrins et Le Parc Régional du Queyras, le hameau de Cervière est une invitation dans une vallée oubliée du tourisme de masse, à l'image du Caroux. C'est ici que, dans les années 70, les habitants et les élus locaux se sont battus pour faire avorter le projet d'une station de ski reliant le village à Montgenèvre. C'est dire le caractère des Hommes qui peuplent cette vallée! Attachés à leur patrimoine, ils veulent contribuer au développement de l'activité agropastorale mais aussi d'un tourisme plus doux. Au pied de sommets à plus de 3000m, ce hameau profite d'espaces immaculés de blanc pour réaliser des activités de montagnes telles que le ski nordique, les raquettes ou bien encore le ski de rando. Et puis, les noms de ces sommets ne sont pas sans rappeler son ancrage dans la vallée de la Durance et du Sud de la France: Le Grand Peygu, le Pic de Beaudouis, L'escalnade et le Pic de Rochebrune.

Afin que le séjour s'inscrive dans la continuité du caractère de cette vallée, nous avons privatisé un chalet du XVIIIème siècle fait de pierres et de bois d'épicéa récemment rénové. Le bien-être du groupe a été au centre de notre réflexion, puisque nous avons privilégié un groupe de 8 personnes maximum pour profiter pleinement de ce chalet de 200m² avec sauna et jacuzzi.

POINTS FORTS

- une vallée authentique et sauvage située à 15km de l'Italie
- un séjour détente entre randonnée raquettes et balnéo
- un hébergement de standing privatisé de 200m² avec sauna et jacuzzi
- une sortie au centre balnéo de Monétier les Bains

PROGRAMME

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

à partir de 15h au chalet dans le **hameau de Laus** au dessus de Cervières

Fin du séjour :

Vers 12h30 le dernier jour (samedi) **à Briançon après la visite de la ville.**

JOUR 1

Accueil à partir de 15h. Installation en chambre, présentation de la semaine, découverte de l'espace détente du chalet. Pot d'accueil et Dîner.

JOUR 2

Randonnée à la cascade des Oules.

Au départ du hameau du Laus, se trouve la plus haute montagne de Cervières, le Grand Pic de Rochebrune (3320m). Une face calcaire crénelée qui semble veiller sur la vallée.

Bercé par le chant du ruisseau endormi du Blétonnet, nous traversons une succession de forêts, de pinèdes et d'espaces ouverts pour aller découvrir la cascade des Oules. Cette randonnée, sans réelle difficulté, nous permettra d'apprécier et de maîtriser les raquettes à neige.

4h30 de marche. 395m de dénivelé positif et négatif

JOUR 3

Randonnée en raquettes dans la Vallée de la Clarée.

Départ pour Névache dans la vallée de la Clarée qui nous conduira dans une incomparable visite patrimoniale. La balade longe le ruisseau de la Clarée.

Circuit par les rives droite et gauche de la Clarée, à la découverte du lieu-dit Fontcouverte et de sa cascade, au beau milieu du Massif des Cerces.

Cet itinéraire nous permettra de découvrir quelques refuges et vieux chalets d'alpages où le temps ne semble plus avoir d'emprise. Endormis les mois d'hiver, nous remonterons par un chemin parfois en balcon jusqu'à la cascade de fontcouverte avant de redescendre sur la rive opposée jusqu'au village de Névache

5h30 de marche. 293m de dénivelé positif et négatif

JOUR 4

Randonnée en raquettes au Lac de la Douche.

Le lac de la Douche paraît, devant nous, comme une petite flaque gelée. C'est pourtant le moyen rapide d'entrer dans l'univers de la haute montagne glaciaire, tout en profitant d'une randonnée en raquette facile. Le Petit Tabuc est une vallée qui permet d'accéder au Parc National des Ecrins. De plus, il n'est pas rare d'apercevoir quelques chamois.

En milieu d'après midi, nous nous rendrons au bains de Monêtiers pour profiter de ce centre balnéo de 4500m aux eaux naturelles.

3h30 de marche. 388m de dénivelé positif et négatif

JOUR 5

Randonnée en raquettes à La Bergerie de Peyre Moute.

Vastes alpages arrondis, falaises verticales, chalets d'altitudes à l'ossature parfois défailantes, tout ici porte la trace du temps si long de la nature et celui si court de l'homme. Circuit face au superbe sommet de Rochebrune (3320m) qui offre une vue imprenable et exceptionnelle sur la route du col de l'Izoard. Et en plus, les chamois sont là !

5h30 de marche. 597m de dénivelé positif et négatif .

JOUR 6

Randonnée en raquettes vers les Chalets de l'Izoard.

L'Izoard, col mythique du Tour de France, est une balade en raquettes de toute beauté. Départ depuis le chalet le Laus. Cette randonnée nous permet de découvrir la frontière naturelle entre le Parc Régional du Queyras et le Briançonnais. Assez rapidement, nous remontons sur l'épaule du bois de Péméant pour naviguer au coeur d'une forêt envoutante afin de regagner le sentier de la mule toujours en direction du col. Puis, avant de regagner le refuge Napoléon, nous bifurquons plein ouest pour rejoindre les chalets de l'Izoard, véritables sentinelles d'un passé à jamais révolu.

5 heures 30 de marche. 604m de dénivelé positif et négatif.

JOUR 7

Visite historique de Briançon.

Nous découvrirons la citadelle Vauban reconstruite au XVIIème siècle qui se caractérise par son parcellaire médiéval et son enceinte bastionnée. Nous tenterons de rejoindre le fort des Têtes pour finir par la Grande gargouille qui dévale la pente.

12h30 : Fin du séjour - Départ.

A LIRE IMPERATIVEMENT:

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques et l'enneigement peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé par exemple) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur, responsable de ce voyage. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Les Marcheurs Du Caroux » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

Le jacuzzi et le sauna de notre hébergement peuvent être soumis à des aléas de fonctionnement qui peuvent être le résultat d'une mauvaise manipulation d'un des randonneurs. Dans le cas où le jacuzzi ou le sauna sont en panne, aucun dédommagement ne sera fait auprès des randonneurs participant au séjour.

LE TEMPS - LES DENIVELES

Informations importantes pour votre inscription							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Temps de marche effectif	-	4h30	5h30	3h30	5h30	5h30	1h30
Dénivelé cumulé positif	-	395m	293m	388m	597m	604m	-
Dénivelé cumulé négatif	-	395m	293m	388m	597m	604m	-

HEBERGEMENTS - REPAS

Hébergement:

Très beau chalet d'architecture locale du XVIIIème siècle en bois de mélèze et pierre de 200m² privatif. 5 chambres. 3 salles de bains. 2 WC. 1 sauna à l'intérieur du chalet. 1 jacuzzi dans l'espace détente au sous sol. draps et couettes fournis. l'hébergement est situé à une altitude de 1750m.

LE centre balnéo de Monétier les Bains :

4500m² dédiés à la détente: Bassin extérieur à déversement de plus de 300 m², accessible toute l'année, équipé d'une grande variété d'effets d'eau : jets paraboliques, rivière à courant, zones calmes, lit bouillonnant. Bassin intérieur de plus de 300 m² alimenté en eau chaude naturelle et doté d'un jacuzzi , d'un parcours de massages sous l'eau, de lits bouillonnants, de douches colonnes immergées, de zones de micro-bulles et cols de cygne...

Autour du bassin intérieur : trilogie romaine (frigidarium, tepidarium, caldarium), hammam, grotte musicale, brumisations.

OPTION: Espace « Romano-Irlandais »: espace privilégié, exclusivement réservé aux personnes majeures, composé de saunas, de hammams, d'un bassin intérieur , de douches privatives variées, 'une terrasse-solarium avec jacuzzi et d'une cascade vaclusienne. Seul supplément de la semaine. comptez 7€ par personne.

Repas:

Petits déjeuners et dîners pris dans le chalet. Ils seront préparés par Damien qui maîtrise les spécialités locales mais aussi quelques plats ramenés de ces voyages au bout du monde. Les midis, piques niques à base de salades, charcuterie locale et sandwiches vous sont proposés.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- Vins et apéritifs
- Les taxes de séjour
- Les transferts durant la semaine
- l'entrée à au centre de balnéothérapie de Monétier les Bains
- L'encadrement
- Les raquettes et bâtons

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- Les dépenses personnelles
- l'option aux grands bains de Monétier pour espace romano-irlandais (7€)
- Les assurances: annulation voyage. Responsabilité civile obligatoire

DATES & TARIFS 2019:

- 27/01: 725€
- 02/02: 725€
- 10/02: 725€

NIVEAU



Randos-balades raquettes à neige sans difficulté technique, il faut être en bonne forme physique quand même. Le programme des randos-balades sera adapté en fonction du niveau des participants, des conditions météorologiques et de l'enneigement.

Accessible à tous, adultes et enfants, en famille, entre amis ou bien seul(e). Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

GROUPE

de 5 à 8 participants.

EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE

contacter Damien au 06.84.79.75.12

ENCADREMENT

Il est assuré par Damien, Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé d'Etat.

SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR

Office de Tourisme de Briançon
1 Place du Temple
05105 BRIANCON

04.92.21.08.50 - www.serre-chevalier.com

ACCES

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un lien direct sur le site www.covoiturage.fr sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Gare SNCF (www.voyage-sncf.fr / www.ter-sncf.com). Arrêt à la gare de Briançon. Nous venons vous récupérer devant la gare SNCF. Afin de garantir une bonne organisation du séjour, nous vous récupérerons sur 2 créneaux horaires, le dimanche à 14h et à 19h. Un bar se trouve dans la gare et un autre dans l'hôtel en face de la gare.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Le lieu de rdv est fixé au chalet à LAUS. Comptez 20 minutes depuis Briançon.

En provenance du Nord de la France :

- Via Grenoble (à 100km) : autoroute A51 puis RN91 par le col du Lautaret.
- Via Chambéry : autoroute de la Maurienne A43 puis par le tunnel du Fréjus, Saulce d'Oulx (Italie), le Col du Montgenèvre puis Briançon.

En provenance du sud de la France:

De Marseille, Montpellier, par l'autoroute A51 direction Sisteron, sortie La Saulce (à 90km), Embrun, Briançon RN 94.

A Briançon suivre Col d'Izoard/Cervières. continuer après Cervières sur la seule route et vous arrivez à Laus. Le chalet est le premier sur la droite à côté de la petite chapelle. Se garer derrière la chapelle. Eviter le bord de route car en fin de semaine la voiture peut être noyer sous la neige ramassée par les chasses-neige.

ENVIRONNEMENT

La Vallée de la Cerveyrette forme un ensemble patrimonial remarquable tant par la qualité des paysages que la richesse du patrimoine culturel et militaire. La Vallée est située entre le Parc régional du Queyras et le parc National des Ecrins.

Cette Vallée est protégée au titre des sites classés depuis 1992 et est membre du Réseau des Grands Sites de France. Elle est également intégrée au réseau Natura 2000; son objectif est de maintenir la biodiversité au niveau européen en protégeant les habitats naturels et les espèces qu'ils abritent.

Cervières (179habitants) est située à 10km de Briançon sur la route des Grandes Alpes au pied du col de l'Izoard (2364 m) et en dessous de la plaine d'altitude du Bourget. Le village est situé à 1620 m d'altitude, au pied de hautes montagnes marquant la limite entre le Briançonnais et le Queyras (pic de Rochebrune, 3323 m). Cette commune se trouve non loin de Briançon, une commune française située dans le département des Hautes Alpes (dont elle est la sous-préfecture) en région Provence-Alpes-Côte d'Azur, et historiquement rattachée au Dauphiné.

Le village de Cervières est attesté depuis le Haut Moyen Âge. A l'origine il était initialement installé sur les hauteurs, peut-être en raison des inondations. Du X^{IV}e au X^Ve siècle, les habitants se rapprochèrent de la Cerveyrette à cause du manque d'eau. Les plus anciennes maisons datent du X^{VI}e siècle.

Le village appartient, entre le X^{IV}e et la Révolution Française, au territoire des écartons du Briançonnais qui regroupait une douzaine de localités autour de Briançon et d'Oulx (actuellement dans le Piémont italien) en leur accordant des privilèges fiscaux et une autonomie administrative vis à vis du Roi de France.

L'église St Michel, datant du X^Ve siècle, domine d'environ 50 mètres le village situé avant la Seconde guerre mondiale sur la rive gauche de la Cerveyrette. Mais il fut détruit par un incendie en 1944, lors des combats de la Libération entre les armées Alliées, qui tenaient Briançon, et les Allemands en position sur la ligne de crêtes à la frontière italienne. Les maisons à pans de bois et les stocks de fourrages alimentèrent le feu qui détruisit 90% des habitations.

Le village actuel a été reconstruit dans les années 1950 sur la rive droite, dans une disposition le préservant de l'incendie: les maisons sont toutes séparées et bâties parallèlement le long des courbes de niveau. En 1957, une trentaine de maisons furent encore anéanties par une inondation. Aujourd'hui subsistent encore le long de la rivière quelques maisons à pans de bois.

Dans les années 1970, un projet de station de sports d'hiver, située au niveau de la plaine du Bourget (1850m) et destinée à être reliée au domaine de Montgenèvre, fut avorté sous la pression des élus locaux. C'est l'une des rares vallées des Alpes encore préservées.

CLIMAT

Le climat y est de type tempéré froid. De fortes averses s'abattent toute l'année sur Cervières. Même lors des mois les plus secs, les précipitations restent assez importantes. La température moyenne annuelle à Cervières est de 5.3 °C. La moyenne des précipitations annuelles atteints 1129 mm.

RECOMMANDATIONS POUR UN SEJOUR RESPONSABLE

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux respect de l'environnement et du milieu montagnard.

SE PREPARER AU DEPART

EQUIPEMENTS CONSEILLES

VETEMENTS

Pour la randonnée

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire ou veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- 1 veste technique pour avoir chaud pendant les randonnées
- 6 TS manches courtes et 2 à 3 TS manches longues technique
- pantalon de ski ou de rando chaud
- 6 paires de chaussettes de randonnée
- Si vous êtes frileux, pensez à prendre un collant
- 1 bonnet
- 1 paire de gants
- 1 paire de guêtres (vraiment indispensable pour éviter que la neige rentre dans les chaussures)
- 1 paire de chaussures de randonnée avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien !

Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...

- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), Arnica Montana en granules 9 CH (courbature), 1 stick à lèvres

...

Pour les pique-niques:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

Pour l'étape:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- chaussons dans le chalet
- boules "Quiès" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette de toilette + 1 maillot de bain

BAGAGES

- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.
- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires de rechange.

ASSURANCES

Vous devez être titulaire d'une responsabilité civile personnelle.

En cas de problème particulier de santé, permanent ou occasionnel, vous devez impérativement nous en tenir informé afin que nous puissions nous organiser pour votre sécurité et celle du groupe.

Nous pouvons, lors de votre arrivée, vous demander un certificat médical datant de moins de 1 an certifiant que vous êtes apte à la pratique de la randonnée pédestre.

Nous ne proposons plus de contrat d'assurances ASSISTANCE/RAPATRIEMENT et/ou ANNULATION DU SEJOUR. Nous pouvons vous transmettre les documents de notre partenaire EUROP ASSISTANCE qui propose un contrat abouti.

Nous sommes titulaire d'une RESPONSABILITE CIVILE PROFESSIONNELLE et de la GARANTIE VOYAGES auprès de GROUPAMA. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous transmettre ces documents par demande par mail.

BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE

- carte IGN 3535OT Névache – Mont Thabor
- carte IGN 3536OT Briançon – Serre-Chevalier - Montgenèvre