



Ski de randonnée dans la vallée de l'Izoard



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

Située entre le Parc National Des Ecrins et Le Parc Régional du Queyras, le hameau du Laus 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 agro-pastorale 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'escalinade 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 250m² avec sauna et jacuzzi.

Points forts du séjour

une vallée authentique et sauvage située à 15km de l'Italie

Une escapade d'une nuit au refuge Napoléon

un hébergement de standing privatisé de 250m² avec sauna et jacuzzi

une journée dans le coeur historique de Briançon avec une sortie au centre balnéo de Monétier les Bains

L'état d'esprit MDC

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant notre touche personnelle, celle de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui sont immergés dans les massifs, vous y faire découvrir cette vie hors du temps qui rythme encore nos campagnes. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de la tolérance. Si vous repartirez de nos séjours avec le sentiment d'avoir déconnecté du reste du monde nous avons réussi notre objectif.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que du partage, de la curiosité et du respect.

.... Bienvenue chez les Marcheurs Du Caroux

Programme

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

à partir de 15h au chalet dans le **hameau de Laus** au dessus de Cervières . Avant votre arrivée vous devrez récupérer votre matériel de randonnée chez le loueur dont nous vous communiquerons l'adresse

Fin du séjour :

Vers 11h le dernier jour (samedi) **après le petit déjeuner.**

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 briefing de la semaine. Dîner.

JOUR 2

Sommet des Anges (2459 m) :

Approche technique du matériel. Mise en route et apprentissage technique des conversions. Randonnée bien ensoleillée, en plein adret. C'est un secteur apprécié des chamois qui viennent y chercher un peu de chaleur au cœur de l'hiver. Nous randonnerons dans de vastes alpages au relief arrondi propice à un premier jour, entrecoupés de petites falaises et parsemés de chalets d'altitude. Au sommet se trouve l'ancien fort du Gondran, superbe belvédère sur le massif des Ecrins (4102 m).

5h de randonnée. 910m de dénivelé.

JOUR 3

Col du Lasseron (2450 m) :

La combe du Lasseron, orientée est à l'Ubac et bénéficie d'un bon enneigement. Du col, on domine le hameau du Laus. Possibilité de poursuivre l'ascension vers la cime de la Charvie (2881 m). Retour et nuit chalet.

5h30 de randonnée. 920m de dénivelé.

JOUR 4

Briançon et Monetier les Bains

Une journée de repos bien mérité. Nous descendons le matin à Briançon pour une visite guidée de la vieille ville et de son architecture Vauban. Après le pique nique du midi nous partons pour Monetier les Bains pour une après midi de balnéo. Retour sur le Laus vers 17h.

JOUR 5

Col de Chaudemaison (2825 m) :

Montée tranquille à travers bois par le fond du vallon des Oules avec le Pic de Rochebrune en point de mire. Puis on bifurque vers l'Est pour rejoindre les vastes Alpagnes du Balais. Du col, superbe panorama. Montée par le bois de Péméant jusqu'au refuge Napoléon (2270 m) où nous passerons la nuit.

5h de randonnée. 1080m D+ / 600m D-

JOUR 6

Col perdu (2479m) et pic de Rochebrune

Nous quittons le refuge Napoléon en direction de la table d'orientation, panorama sur le Mont Thabor (3178 m), en Clarée et la Font Sancte (3385 m), en Queyras. Nous rejoignons ensuite le col Perdu (2479 m) puis le sommet de l'Arpelin. Descente vers la Casse des Oules, immense éboulis, au fond d'un vaste cirque glaciaire dominé par le Pic du Grand Rochebrune. La fin de l'itinéraire se déroule en forêt.

5h30 de randonnée. 800m D+ / 1500m D-

JOUR 7

Petit déjeuner et dispersion.

Après le petit déjeuner pris avec lenteur pour profiter jusqu'au bout, nous nous séparerons en milieu de matinée. Transfert gare pour 11h.

11h : 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 randonnée effectif	-	5h	5h30	-	5h	5h30	-
Dénivelé cumulé positif	-	910m	920m	-	1080m	800m	-
Dénivelé cumulé négatif	-	910m	920m	-	600m	1500m	-

Hébergements - 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.

Date & tarif 2019

- du 10 au 16 mars: 835€

Le prix comprend

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- La pension complète et nuit au refuge Napoléon (col de l'Izoard)
- Vins et apéritifs
- Les taxes de séjour
- Les transferts durant la semaine
- La visite guidée de Briançon
- l'entrée à au centre de balnéothérapie de Monétier les Bains
- L'encadrement Guide de Hautes Montagnes

Le prix ne comprend pas

- Le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- Le matériel de ski de randonnée: chaussures, ski + fixations, couteaux, peaux de phoque, bâtons télescopiques (pack à 180€ pour la semaine chez un loueur partenaire)
- Les dépenses personnelles
- Les assurances: annulation voyage. Responsabilité civile obligatoire
- En option si vous souhaitez: location casque 15€ et location sac à dos airbag 40€



Ce séjour s'adresse à celles et ceux qui pratique de manière occasionnelle le ski de rando ou qui veulent s'initier. Cependant, même en temps que débutant le ski de rando requiert un bonne condition physique.

Si vous êtes un groupe constitué, le séjour est adaptable soit au débutant soit au confirmé.

Condition physique requise: pratiquer la randonnée, course à pied ou autre activité de manière régulière. Les sorties vont durer environ 5 à 6h par jour avec la pause déjeuner comprise (4 à 5h de randonnée à ski, 1h de pause déjeuner et 1h de descente à ski) à un rythme tranquille.

Dénivelés positifs pouvant être compris entre 600 et 1100m/jour

Niveau technique requis: il faut avoir un niveau de ski correct (niveau piste rouge/noire en ski alpin. Cours III ESF) et ne pas avoir peur de skier en poudreuse. Le guide se chargera de votre formation aux techniques de ski de randonnée.

Portage : sac léger de 35 à 40L, il n'y a que les affaires de la journée, le pique-nique, les vivres de courses et le matériel de sécurité (commun et individuel).

Informations pratiques sur le déroulé du séjour

La sécurité est une priorité pour Les Marcheurs Du Caroux. Voici donc quelques recommandations:

- Bien évaluer son niveau est essentiel. Ne vous surestimez pas et prenez le séjour qui vous permettra de progresser et de prendre du plaisir.

- Un matériel de sécurité récent inclus sur ce séjour Un DVA (détecteur de victimes d'avalanche) est un émetteur-récepteur fonctionnant sur une fréquence unique (457 kHz). En position "émission" dès le début de votre randonnée, vous n'utilisez la position "réception" qu'en cas de recherche (et d'exercice). Un DVA se porte près du corps (sur la première couche de vêtement). Son bon fonctionnement est vérifié à chaque départ, et ses piles changées régulièrement. Une pelle est indispensable pour creuser et sortir une victime rapidement. La sonde permet de localiser la personne avec certitude et de connaître la profondeur d'enfouissement. L'ensemble de ce matériel de sécurité vous est fourni.

- Un matériel de progression adapté (skis, fixations, chaussures, peaux de phoque) vous sera remis le jour 1. Votre matériel est préparé par notre partenaire. Egalement proposés en location, des sacs à dos airbag.

- Respecter les choix du guide, faire en fonction des aléas climatiques et du niveau des participants Les itinéraires sont praticables ou ne le sont pas en fonction de nombreux paramètres que notre guide tente d'analyser au mieux à tout moment. Ces paramètres ne sont pas toujours visibles ou compréhensibles de tous : une superbe pente de poudreuse peut reposer sur une mauvaise sous-couche mettant en danger le skieur. Notre guide se sera renseigné sur les conditions du jour, les flux de précipitations et les directions des vents, pour tenter de choisir la meilleure option, la plus sûre à son avis et avec son expérience. Il ne fera pas n'importe quel itinéraire, n'importe quand, et nous comptons sur les participants pour respecter ses décisions à tout moment, ne pas exercer de pression pour passer par tel ou tel endroit lorsqu'il a exprimé ses choix d'itinéraires et les a expli-

qués. Nos guides sont des passionnés et sont partants pour vous encadrer pour du bon ski et partager de beaux séjours avec vous. Le risque zéro n'existant pas, nous souhaitons qu'ils encadrent dans les meilleures conditions possibles et vous remercions par avance de respecter leurs choix.

Groupe

de 5 à 8 participants.

EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE

contacter Aurélien au 06.19.38.02.05

Encadrement

Il est assuré par Patrice, Guide de hautes Montagnes, habitant le hameau et pratiquant le ski de randonnée sur les sommets de la vallée depuis 20 ans.

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

Accès

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 coté 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 XIVE au XVe siècle, les habitants se rapprochèrent de la Cerveyrette à cause du manque d'eau. Les plus anciennes maisons datent du XVIe siècle.

Le village appartient, entre le XIVE 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 XVe 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 préparer au départ

EQUIPEMENTS CONSEILLES

VETEMENTS

pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration), veste de montagne spécifique aux pratiques de sports de haute montagne (alpinisme/escalade et ski de randonnée) type membrane.

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

Pour les randonnées

- Tee-shirt manches courtes et tee-shirt manches longues technique (machine à laver et sèche linges sur place)
- pantalon de ski de rando si possible avec aérations zippées
- une membrane pour les activités de haute montagne (escalade, alpinisme, ski de rando)
- chaussettes de randonnée ou de ski
- Si vous êtes frileux, pensez à prendre un collant
- 1 paire de chaussures de rando ou boots pour les déplacement
- 1 bonnet
- 1 casque de ski (fortement recommandé)
- 1 paire de gants chauds
- 1 masque de ski
- 1 paire de guêtres
- 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)
- 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 oculair, 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 + assiette plastique ou alu.

Pour l'étape:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- chaussons dans le chalet
- boules "Quies" 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