



# CERVIÈRES, ESPRIT ZEN ET COULEURS AUTOMNALES

## **Séjour de randonnée accompagnée Séjour en étoile - 7 jours / 6 nuits - Hautes Alpes**

Situé entre le Parc National Des Ecrins et Le Parc Régional du Queyras, le hameau de Cervières est une invitation dans une vallée oubliée du tourisme de masse, à l'image du Caroux. Ici, l'esprit qui règne à l'automne est parfait pour les amoureux de nature sauvage: couleurs flamboyantes des mélèzes, neige sur les plus hauts sommets, ciel bleu azur des Alpes du Sud. C'est la saison où l'on se met au rythme de la nature et où l'on prend le temps de vivre, de marcher... C'est la "slow attitude".

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 sauvages pour réaliser des randonnées authentiques. 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 240m2 avec sauna et jacuzzi.

### **L'ÉTAT D'ESPRIT CANOPEE:**

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 nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. 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. Aussi vous faire découvrir la faune et la flore. 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 l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

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 la curiosité et le respect.

**...Bienvenue chez Canopée Voyages**

# PROGRAMME

## JOUR 1

**Accueil à partir de 16h.** Installation en chambre, présentation de la semaine, découverte de l'espace détente du chalet. SPA, Pot d'accueil et dîner.

## JOUR 2

### **Le lac des Cordes**

Circuit remarquable dans la célèbre vallée des Fonts de Cervières, un lac magnifique au pied du cirque du Pic de Rochebrune. Au cœur de cette vallée se trouve un petit village de chalets d'alpage, havre de paix où la vie paysanne continue d'être bercée par le rythme immuable des saisons.

**5h de marche. D+ 650m / D- 650m**

## JOUR 3

### **Le vallon de Chardonnet**

Deuxième sortie de notre périple "Mélèzes" mais cette fois dans la vallée de la Clarée. Elle permet d'accéder à un panorama magnifique sur Névache. Une randonnée très agréable et variée dans une vallée restée assez sauvage.

**5h de marche. D+670m / D-670m**

## JOUR 4

### **L'Alpe du Lauzet**

Une randonnée au pied de l'Aiguillette du Lauzet en surplomb de la route des grands cols secteur du Lautaret. Espace atemporel offrant des vues insoupçonnées sur le massif des Ecrins.

**3h de marche. D+ 400m / D- 400m. 2h de balnéothérapie au centre de Monetier les Bains.**

## JOUR 5

### **Lac du Soulier ou Col de Néal**

Grande boucle pour découvrir les chalets de Clapeyto puis monter au-dessus sur la crête de Terres Blanche où se trouvent plusieurs lacs. Retour par le Col du Néal.

**5h de marche. D+ 650m / D-650m**

## JOUR 6

### **Les chalets de l'Izoard**

Boucle au départ du Laus de Cervières mène dans deux bois très agréables : Péméant puis Loubatières, composés essentiellement de grands mélèzes.

**5h de marche D+ 650m / D-650m**

## JOUR 7

### **Le fort des Salettes**

Visite de Briançon, inscrite au patrimoine mondiale de l'UNESCO, grâce à son incroyable réseau de fortifications militaires unique au monde ! Nous regagnons le fort des Salettes situé 212m au dessus de la ville pour embrasser une dernière fois un panorama global sur le briançonnais

**2h de marche . D+ 250m / D-250m**

**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.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche à partir de 16h au chalet dans le hameau de Laus au dessus de Cervières

## 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](http://www.covoiturage.fr) sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

## SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Deux possibilités:

- gare SNCF de Briançon ([www.voyage-sncf.fr](http://www.voyage-sncf.fr) / [www.ter-sncf.com](http://www.ter-sncf.com)). Arrêt à la gare de Briançon.
- gare de Modane TGV (en Italie, à 1h25 de bus de Briançon) puis bus vers Briançon.

Nous venons vous récupérer devant la gare SNCF. Afin de garantir une bonne organisation du séjour, nous vous récupérons à la gare SNCF le dimanche à 18h40. Un bar se trouve dans la gare et un autre dans l'hôtel en face de la gare.

Merci de nous communiquer par mail votre horaire d'arrivée au moins 48h à l'avance

## 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 de 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. Possibilité de passer par le col de l'Izoard si ouvert.

**A Briançon suivre Col d'Izoard/Cervières. continuer après Cervières sur la seule route et vous arrivez au Laus. Le chalet est le premier sur la droite à coté de la petite chapelle. Se garer derrière la chapelle**

## DISPERSION

Vers 13h le dernier jour (samedi ) à Briançon.

## NIVEAU

**Niveau modéré (chaussures oranges):** les dénivelés sont compris entre 350 et 800m par jour. Le terrain est assez technique car la plupart du temps escarpé. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

## HEBERGEMENT

Très beau chalet d'architecture locale du XVIIIème siècle en bois de mélèze et pierre de 240m2 privatisé. 5 chambres. 5 salles de bains. 3 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 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup> 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. Régime végétarien possible.

***Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten***

### **TRANSFERTS INTERNES**

Les transferts durant le séjour se font avec vos voitures personnelles en co-voiturage les jours 2, 3, 4 et 7.

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Pas de portage de bagages. Portage uniquement des affaires de la journée (vêtements nécessaires à la journée et partage du pique-nique) Prévoir un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ.

### **GROUPE**

De 6 à 11 personnes.

### **ENCADREMENT**

Il est assuré par Damien, Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé d'Etat. En cas de problème de dernière minute, contactez Damien au 06.84.79.75.12

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

#### **POUR LA RANDONNEE:**

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous êtes inscrits. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ
- 2 ou 3 polaires
- une doudoune
- une veste imperméable ou une cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques, il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 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 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)
- mouchoirs en papier.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 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, somnifère léger,

crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

#### **POUR L'ETAPE:**

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quiès" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.
- une serviette de piscine + maillot de bain

#### **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.

#### **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.

#### **LE PRIX COMPREND**

- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- les boissons
- les taxes de séjour
- l'entrée à au centre de balnéothérapie de Monetier les Bains
- l'encadrement

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- les transferts internes au séjour des jour 2, 3, 4 et 7 réalisés avec vos voitures en co-voiturage
- les dépenses personnelles
- l'option aux grands bains de Monétier pour espace romano-irlandais (7€)
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire

# POUR EN SAVOIR PLUS

## **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 (1797habitants) est située à 107km de Briançon sur la route des Grandes Alpes au pied du col de l'Izoard (27364 m) et en dessous de la plaine d'altitude du Bourget. Le village est situé à 17620 m d'altitude, au pied de hautes montagnes marquant la limite entre le Briançonnais et le Queyras (pic de Rochebrune, 37323 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 Ecartons 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. Elle fut détruite 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, situé au niveau de la plaine du Bourget (1850m) et destiné 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.

## **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.

## **BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE**

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