



Cervieres, esprit zen et couleurs automnales



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

Située 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, neiges 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.

Points forts du séjour

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

des randonnées en altitude dans le Queyras et les Ecrins

Une cuisine concoctée par le chef Damien

un hébergement de standing privatisé de 240m² avec sauna et jacuzzi

Une sortie aux Grands Bains de Monestier les Bains

L'état d'esprit Canopée

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

Programme

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

à partir de 16h au chalet dans le **hameau de Laus** au dessus de Cervières

Fin du séjour :

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

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 Louba-tières, 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.

LE TEMPS - LES DENIVELES

Informations importantes pour votre inscription							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Temps de marche effectif	-	5h	5h	3h	5h	5h	2h
Dénivelé cumulé positif	-	650m	670m	400m	650m	650m	250m
Dénivelé cumulé négatif	-	650m	670m	400m	650m	650m	250m

Les hébergements et les repas

Hébergement:

Très beau chalet d'architecture locale du XVIIIème siècle en bois de mélèze et pierre de 240m² privatif. 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 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 vauclusienne. 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.

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

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 (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire



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.

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

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

Deux possibilités:

- gare SNCF de Briançon (www.voyage-sncf.fr / 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 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. 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 à Laus. Le chalet est le premier sur la droite à coté de la petite chapelle. Se garer derrière la chapelle.

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 (179 habitants) est située à 10 km 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 1 620 m d'altitude, au pied de hautes montagnes marquant la limite entre le Briançonnais et le Queyras (pic de Rochebrune, 3 323 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 XI^e au XV^e siècle, les habitants se rapprochèrent de la Cerveyrette à cause du manque d'eau. Les plus anciennes maisons datent du XVI^e siècle.

Le village appartient, entre le XIV^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 XV^e 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.

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

Vous ne trouverez aucun commerce durant tout le séjours. Pensez à prendre en quantités suffisances vos « indispensables personnels » (cigarettes, médicaments et autres...)

Pour la randonnée:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous vous êtes inscrits.

Les mois d'avril, mai, juin et à partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable.

En juillet, Aout et début septembre, prendre uniquement une petite veste imperméable.

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

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), 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...
- 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...)

- 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, 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'étape:

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

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.

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.

Assurance ANNULATION VOYAGE disponible sur notre site à l'inscription au séjour.

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 Tabor
- carte IGN 3536OT Briançon – Serre-Chevalier - Montgenèvre