



## *Randonnée sous le soleil des Alpes du Sud*



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

La vallée de Briançon est une vallée authentique située dans le département des Hautes-Alpes, au nord des Alpes du Sud, aux confins de l'Italie, entre col du Lautaret et Briançon. Tandis que la haute vallée se situe à l'intérieur du Parc National des Ecrins, Serre Chevalier Vallée s'étend sur 27,7 km et comprend une ville Briançon, labellisée Ville d'Art et d'histoire dont les fortifications Vauban sont inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO, 3 villages phares Chantemerle (commune de Saint-Chaffrey), Villeneuve (commune de la Salle les Alpes), le Monétier les Bains et 11 hameaux.

Ici on se sent au cœur des Alpes, ces lieux semblant avoir échappé au temps, où les autochtones savent accueillir les visiteurs en leur proposant une multitude d'activités.

Afin que le séjour s'inscrive dans la continuité du caractère de cette vallée, nous avons privatisé un chalet fait en bois d'épicéa. 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 200m<sup>2</sup>.

### *Points forts du séjour*

*une vallée authentique et sauvage située à 15km de l'Italie  
Des randonnées dans des secteurs sauvages du Briançonnais  
La découverte du Parc National Des Ecrins  
Une après midi balnéo aux Grands bains de Monétier  
un hébergement de standing privatisé de 200m<sup>2</sup>*

## *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 Saint Chaffrey** au dessus de Chantemerle

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, Pot d'accueil et Dîner.

#### **JOUR 2**

##### **Le lac des Partias**

Randonnée dans un cadre très agréable. Le lac est situé au coeur de la réserve naturelle régionale des Partias.

**5h30 de marche. D+ 730m / D- 730m**

## JOUR 3

### Lac chavillon

Randonnée dans la vallée de la Clarée qui nous emmènera jusqu'au col des Thures sous l'oeil des trois Rois Mages de la Vallée Etroite. Traversée d'un magnifique plateau permettant de rallier la vallée de Névache et la Vallée étroite dévoilant un paysage féérique de carte postale sur des sommets aux noms évocateurs, le massif du Thabor et l'Aiguille Rouge.

**5h30 de marche. D+700m / D-700m**

## JOUR 4

### Lac de la douche

Le lac de la Douche est un superbe lac de montagne dans le massif des Ecrins. Une agréable balade qui offre une diversité de paysages montagnards. Du hameau traditionnel du Casset au lac de couleur bleu turquoise, cette randonnée longe les prairies fréquentées à l'aurore par des chevreuils puis traverse la forêt de mélèzes où quelques chamois se laissent parfois apercevoir.

**2h30 de marche. D+ 450m / D- 450m. 2h de balnéothérapie au centre de Monetier les Bains**

## JOUR 5

### Vallon de la source de la Romanche

Randonnée qui nous fera pénétrer dans le Parc National des Ecrins. Cerner par une couronne de pics à plus de 3000m d'altitude, certains de glaciers suspendus tels des pierres précieuses, nous profiterons d'un décor naturel préservé.

**5h de marche. D+ 600m / D-600m**

## JOUR 6

### Le sommet du Grand Aréa

Notre sommet de la semaine qui nous offrira par beau temps un 360° incroyable. Notre regard ira caresser le Mont-Blanc, la Vanoise, le Thabor, le Monte Viso, le Galibier, Rochebrune et les plus hauts sommets des Ecrins. Pyramide presque parfaite lorsqu'on la regarde de Briançon, c'est un belvédère au panorama incroyable.

**4h30 de marche D+ 700m / D-700m**

## JOUR 7

### Fort des 3 têtes

Randonnée sans difficulté. Circuit dans la cité Vauban de Briançon, inscrite au patrimoine mondiale de l'UNESCO. Découverte de Nombreuses fortifications militaires unique au monde, de points de vue et de sites historiques présentant de grands intérêts

**2h30 de marche . D+ 350m / D-350m**

**13h 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 « Canopée » 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	-	5h30	5h30	2h30	5h	4h30	2h30
Dénivelé cumulé positif	-	730m	700m	450m	600m	700m	350m
Dénivelé cumulé négatif	-	730m	700m	450m	600m	700m	350m

## *Les hébergements et les repas*

Hébergement:

Très beau chalet d'architecture locale en bois de mélèze de 200m<sup>2</sup> privatisé. 8 chambres. 3 salles de bains. 2 WC. Draps et couettes fournis. l'hébergement est situé à une altitude de 1350m.

### **LE centre balnéo de Monétier les Bains :**

4500m<sup>2</sup> 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.***

### *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 Monetier 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 Monêtier pour espace romano-irlandais (7€)
- - Les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire

## 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.

## 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](http://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](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 Oulx TGV (en Italie, à 1h 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 18h30. 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 au hameau de Saint Chaffrey sur la commune de Chantemerle.**  
Comptez 10 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 du Lautaret puis à Chantemerle, prendre à droite pour monter dans le hameau de Saint Chaffrey.**

### *Environnement*

La Vallée de Briançon 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.

### **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 suffisantes 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 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
- un drap plat l'été et un duvet au printemps (drap housse et taie d'oreiller et oreiller fournies)
- 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 Thabor
- carte IGN 3536OT Briançon - Serre-Chevalier - Montgenèvre