



Hôtel d'Izoard
92, le chef-lieu
05100 Cervières
tél/fax : 04.92.21.06.49
contact@hoteldizoard.com
<http://www.hoteldizoard.com>

Balades en douceur dans le Briançonnais
Séjour de ski de fond en étoile avec moniteur
Hiver 2017-18

6 jours / 5 nuits
4 journées et 1 demi-journée de ski



Dans le Briançonnais, région de montagne très préservée, la topographie spécifique des vallées, leur longueur et leur exceptionnel enneigement permet la pratique du ski de fond sous forme d'itinéraires nordiques dans des conditions techniques faciles. Avec l'esprit et le rythme tranquille de la randonnée, nous vous convions à cinq jours de découverte des plus beaux sites de ski de fond dans les environs proches de Briançon. Vallée de Serre Chevalier et Monêtier, les Fonts de Cervières et l'Izoard, la Clarée, Briançon et ses fortifications. La seule « performance » de la semaine sera de se déplacer en glissant avec plaisir et en prenant son temps.

Tous les soirs vous serez hébergés à l'Hôtel d'Izoard, petit nid douillet au cœur du village de Cervières. C'est là que Pato et Vincent vous concocteront une cuisine raffinée aux saveurs d'ici et d'ailleurs.

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Nous gravirons jusqu'à 610 mètres de dénivelé et skierons de 3 à 4 heures par jour.

Jour 1 :

Rendez-vous à partir de 17H30 à l'Hôtel d'Izoard à Cervières. Installation dans vos chambres. Puis à 19h00, pot d'accueil et présentation de la semaine.

Jour 2 :

Le site du Laus, situé à 3km de Cervières est le lieu idéal pour une remise en jambe : joli plateau ensoleillé au pied du Grand Rochebrune, pistes faciles où nous pourrons alterner déplacements à skis le long de la rivière et un peu de technique de base. L'après-midi balade jusqu'à la Casse des Oules, au fond de la vallée. Incursions en forêt en suivant les traces du lièvre, retour par une piste damée et facile. Pour les plus hardis, retour à skis jusqu'à Cervières .

Dénivelé : 300 mètres

Temps de ski : 4h00

Jour 3 :

Une belle boucle douce est tracée entre Monêtier les bains et le village du Casset que l'on visite skis aux pieds ! La piste déroule ses méandres au pied des glaciers, les itinéraires sont multiples et adaptables en fonction du niveau et de la forme du groupe.

Retour dans l'après-midi pour profiter des bienfaits de la balnéo des Grands Bains ou pour découvrir les richesses patrimoniales de ce charmant village.

Temps de ski : 3h30

Jour 4 :

Départ en ski de l'hôtel pour la vallée des Fonts. Après une montée que nous prendrons à un rythme tranquille, nous débouchons sur un haut plateau d'altitude (1900m), qui est l'une des plus grandiose vallées nature de toutes les Alpes. Nulle remontée mécanique ne vient troubler ce paysage très montagnard et sauvage, entièrement dévolu au ski de fond.

Dénivelé : 400 mètres

Temps de ski : 4h00

Jour 5 :

La route du Col d'Izoard est tracée jusqu'à 2360m d'altitude et constitue l'un des plus beaux itinéraires de ski de fond des Alpes tout en restant accessible facilement à tout skieur moyen. La vue de là haut est tout simplement paradisiaque !

Dénivelé : 610 mètres

Temps de ski : 4h00

Jour 6 :

On ne présente plus l'incontournable vallée de la Clarée, magnifique site nordique. Après une belle boucle au soleil sur le plateau des Alberts, nous suivrons l'itinéraire cheminant doucement le long de la Clarée de village en village en passant par Val des Prés et le Rosier jusqu'aux abords de Briançon.

Temps de ski : 3h00

IMPORTANT: nous nous réservons le droit de modifier le programme quelles qu'en soient les raisons (conditions météorologiques, état du manteau neigeux, niveau technique des participants, coups de cœur du moniteur...). Ceci dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.



Crédit photo - Dominique Chabal

FOIRE AUX QUESTIONS

Où a lieu le séjour?

À l'**Hôtel d'Izoard**, à **Cervières** (1600 mètres d'altitude).

Vous serez hébergés dans des chambres de 2 (double ou twin) ou 3 places avec un sanitaire (lavabo, wc, douche ou baignoire) par chambre.

Une salle de restaurant avec cheminée, un grand salon agrémenté d'une riche bibliothèque, un bar, un coin montagne avec vestiaire, rangements et coin séchage, ainsi qu'une terrasse spacieuse seront à votre disposition tout au long du séjour.

Où est-ce que nous nous retrouvons et quand?

Le jour 1 à partir de 17 heures 30 à l'**Hôtel d'Izoard** à **Cervières**. Le pot d'accueil et la réunion de présentation du séjour auront lieu à 19 heures selon la période (si vous pensez être en retard prévenez nous au **04.92.21.06.49**).

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre **service gratuit de navette**, nous vous donnons **rendez vous en gare de Briançon** (horaire à préciser - merci de nous prévenir à l'avance).

Il vous sera possible d'arriver la veille au soir (avec un supplément de **64 euros** pour la demi-pension) ou le matin même par le train de nuit (avec un supplément de **19 à 31 euros** pour le petit-déjeuner et le repas de midi). Dans ce cas, si vous n'êtes pas motorisés, de la gare de Briançon à l'hôtel vous devrez faire appel à un taxi (compter 32 euros la course).

Les chambres ne seront disponibles qu'à partir de 17 heures, mais vous disposerez d'une pièce pour stocker vos bagages en sûreté ainsi que du salon pour vous détendre.

Quand est-ce que nous nous séparons?

Le jour 6 à partir de 13 heures à l'**Hôtel d'Izoard**, à **13H30 au plus tard** en gare de Briançon.

A tous ceux qui nous quitteront le jour même, nous demanderons de libérer les chambres dès le matin, avant le départ en balade. Vous pourrez laisser vos bagages en sûreté au coin montagne et, à votre retour de balade, vous pourrez vous doucher avant de prendre la route.

Comment se rendre à l'hôtel?

Malgré les apparences, l'accès à Cervières l'hiver n'est pas compliqué.

EN TRAIN:

Gare SNCF de Briançon :

- **Par le nord**, sur la ligne Paris-Lyon-Valence-Briançon ou Grenoble-Gap-Briançon
 - les Trains de jour : TGV puis TER
 - le train de nuit direct à partir de Paris-Austerlitz est le plus pratique pour les personnes venant du nord de la France.
- **Par le sud**, sur la ligne Marseille-Briançon (TER)

Arrivés à la Gare de Briançon, sur réservation, nous vous assurons

le transfert jusqu'à l'hôtel en navette gratuite

(rendez-vous le jour 1 (horaire à préciser) sur le parking situé à droite en sortant du hall de gare).

Gare Italienne de Oulx (ligne Paris-Turin-Milan) : vous pouvez aussi prendre un TGV Paris-Oulx sur la ligne Paris-Turin-Milan. A Oulx, une navette régulière vous amènera à Briançon (informations et réservations au 04.92.502.505 ou sur www.05voyageurs.com), **puis vous pourrez prendre notre navette gratuite pour Cervières.**

PAR LA ROUTE:

Par le nord : **ATTENTION**, accéder à Briançon en voiture depuis Grenoble par la RD 1091 et le col du Lautaret est extrêmement difficile (impossible à certaines périodes) à cause de l'éboulement du tunnel du Chambon. Nous vous conseillons vivement l'accès par la vallée de de la Maurienne (Savoie) et le tunnel de Fréjus.

La situation devrait être rétablie à partir de l'hiver 2017 - 2018

Par le sud : Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Briançon. À l'entrée de Briançon vous arrivez à un feu tricolore. Prendre à droite en direction du Col d'Izoard. Vous franchissez 2 ronds points en suivant toujours la direction Col d'Izoard, arrivés à 1 troisième rond point prendre à droite en direction de Cervières - Col d'Izoard - Parc naturel régional du Queyras. Cervières se trouve alors à 9 kilomètres. L'hôtel se situe à l'entrée du village, vous ne pouvez pas le rater, il est bien signalé.

Par l'Italie : Chambéry - Tunnel du Fréjus (si vous pensez revenir par le même itinéraire, au péage prendre un aller-retour valable 7 jours : 54,30 €, sinon : 43,50 € l'aller simple au 1er janvier 2017, informations sur www.sftrf.fr). **Attention au GPS qui veut vous emmener vers Bardonecchia et le col de l'Échelle (fermé l'hiver).** A la sortie du tunnel (vous êtes à 45 minutes de Briançon), continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana - Sestrière - Col de Montgenèvre - Francia. A Cesana di Torinese, prendre la direction Col de Montgenèvre - Briançon. Franchir le Col de Montgenèvre pour vous rendre à Briançon. Une fois à Briançon, au 1er rond point suivre «toutes directions» jusqu'à 1 second rond point, suivre alors la direction Gap - Sisteron - Col d'Izoard jusqu'à 1 feu tricolore. Prendre à gauche en direction du Col d'Izoard.

Vous franchissez 2 ronds points en suivant toujours la direction Col d'Izoard, arrivés à 1 troisième rond point prendre à droite en direction de Cervières - Col d'Izoard - Parc naturel régional du Queyras. Cervières se trouve alors à 9 kilomètres. L'hôtel se situe à l'entrée du village, vous ne pouvez pas le rater, il est bien signalé.

Quelque soit l'itinéraire que vous prenez l'hiver, vous devez toujours être équipés de pneus neige ou avoir des chaînes dans le coffre. Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Faut-il être sportif de haut niveau pour réaliser ce séjour?

Ce séjour s'adresse à des skieurs ayant un peu de condition physique et au moins huit jours de pratique du ski de fond ou une pratique du ski alpin, désireux de découvrir les multiples facettes du milieu montagnard enneigé et pour qui l'effort physique et la contemplation seront toujours des plaisirs intimement liés.

Des pauses régulières viendront ponctuer les périodes de ski qui se feront à un rythme paisible et régulier.

Les skis utilisés sont des skis à écailles classiques, stables et de bonnes chaussures à tiges montantes protégeant bien les chevilles.

Faut-il arriver entraîné au séjour?

Nous rencontrons trop de personnes participant aux séjours en montagne sans la moindre préparation. Si bien que, rapidement, le plaisir de la balade est gâché par différentes petites souffrances : ampoules, courbatures, tendinites, fatigue...

Pour éviter cela, voici quelques conseils :

- ne partez jamais en séjour avec des chaussures totalement neuves,
- durant les semaines qui précèdent vos vacances prenez le temps de faire du sport régulièrement,
- si ça vous est possible, prévoyez 1 à 2 jours d'acclimatation à l'altitude et à l'effort avant le début du séjour.

Serons nous nombreux dans le groupe?

De 6 à 12 personnes maximum.

Qui est-ce qui nous accompagnera?

Dominique, monitrice de ski nordique diplômé d'état, ou 1 autre moniteur connaissant bien la vallée.

Quelle est la carte qui couvre la vallée?

IGN Top 25 : 3536 OT - Briançon, Serre-Chevalier, Montgenèvre,

Qu'en sera t-il des repas?

La restauration sera l'un des points forts de votre séjour!

Tout au long du séjour nous vous concocterons une cuisine de terroir soignée et adaptée aux efforts sportifs, principalement à base de produits locaux, issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable.

- Le petit déjeuner : copieux bien évidemment ! Il sera pour vous l'occasion de déguster de nombreux produits de montagne : miel, confitures, yaourts, fromage blanc...
- Le pique-nique : salades composées, cakes salés et sucrés «maison», fromages et charcuterie de pays...vous devriez tenir jusqu'au goûter!
- Le dîner : tous les soirs, après le potage aux légumes de saison, en accompagnement du plat principal nous vous proposerons un féculent pour bien vous caler après une longue journée de plein air. Les différents desserts maison vous offriront une dernière fête des papilles !

Et des activités?

Dans notre coin salon nous mettons à votre disposition un large choix d'ouvrages sur le milieu montagnard, de romans, de revues de montagne et de bandes dessinées.

Vous pourrez également vous lancer dans des parties endiablées de cartes, de jeux de société ou de fléchettes.

À Cervières, quels sont les moyens de communication?

À l'hôtel, quel que soit votre opérateur téléphonique, la connexion de votre téléphone portable sera bonne.

L'accès à la WI-FI est libre est gratuit.

A quelles dates le séjour a t-il lieu? Et à quel prix?

Du lun 01 au sam 06/01/18 : 670€

Du dim 21 au ven 26/01/18 : 670€

Du dim 11 au ven 16/02/18 : 670€

Le prix comprend :

- la pension complète du jour 1 au soir jusqu'au jour 6 à midi,
- les navettes entre Briançon et l'hôtel les jour 1 et jour 6,
- la taxe de séjour (0,40 euros / jour / personne au 1er janvier 2017),
- 4 jours et 1 demi-journée d'encadrement par 1 moniteur de ski nordique diplômé d'état,
- le prêt du matériel : skis, chaussures, bâtons,
- les transferts pour se rendre sur les différents sites nordiques
- les redevances.

Le prix ne comprend pas :

- l'assurance annulation, interruption & bagages (facultative - 3,90% du prix total du séjour),
- l'assurance carte Passeport Montagne (facultative - 19 €),
- les transferts non prévus au programme,
- l'entrée aux Grands Bains de Monêtier,
- les boissons et dépenses personnelles.



Quel équipement devons nous prévoir?

En matière vestimentaire, la règle d'or en montagne l'hiver est celle des 4 couches:

- 1 sous vêtement (avec manches longues de préférence) fait dans 1 textile chaud, respirant et séchant rapidement,
- 1 micro polaire pas trop chaude et séchant rapidement,
- 1 veste en fourrure polaire bien chaude,
- 1 veste coupe - vent imperméable et respirant bien.

Ces 4 vêtements doivent toujours se trouver sur vous ou dans votre sac à dos, ils permettent une facile et rapide adaptation aux brusques changements de temps.

Pour la journée :

- 1 carte d'identité ou 1 passeport valide,
- 1 sac à dos moyen (40 à 60 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pique-nique. Il doit être équipé de sangles, nous pourrions être amenés à fixer le matériel de ski dessus! Prévoir 1 grand sac plastique pour protéger l'intérieur du sac,
- 1 pantalon chaud, ample et **imperméable**,
- 1 anorak chaud et **imperméable** ou 1 **coupe-vent type** Goretex + 1 veste polaire (ou 1 gros pull),
- des **chaussures de randonnées** montantes, rigides et imperméables,
- des sous-vêtements (collants, t-shirt manches longues...) chauds et séchant rapidement,
- 1 bonnet chaud protégeant bien les oreilles,
- 2 paires de gants (ou moufles) chaud(e)s et imperméables,
- 1 paire de guêtres (facultatif),
- 1 gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum),
- 1 couteau de poche,
- 1 paire de lunettes de soleil très protectrice,
- 1 tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, tous 2 très protecteurs,
- 1 couverture de survie épaisse pour s'asseoir dans la neige,
- 1 pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- 1 appareil photo, 1 paire de jumelles (facultatif)...

Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- vêtements de rechange
- chaussures pour l'intérieur
- bottes ou après-skis pour circuler dans le village.
- affaires de toilette (**le linge et le nécessaire de toilette ne sont fournis par l'hôtel que sur demande et moyennant 1 supplément pour les savonnettes et le shampoing**).
- si vous désirez vous rendre aux Grands Bains de Monêtier mercredi après-midi : 1 maillot et 1 serviette de bain, (**attention le caleçon pour les messieurs est interdit, maillot de bain obligatoire**)
- 1 pharmacie avec vos traitements personnels.

Votre moniteur sera systématiquement équipé d'1 radio (pour appeler les secours en cas de besoin), d'1 trousse de premiers soins, d'1 paire de jumelles et de la carte de la vallée.

Pour les pique-niques, nous vous fournirons 1 boîte pour les salades et des couverts ainsi que des thermos et 1 gobelet pour les boissons chaudes collectives.

La pause pique-nique sera l'un des moments forts de ce séjour en terme de partage et de convivialité. Pourquoi n'en profiterions nous pas pour déguster quelques spécialités culinaires de votre région que vous aurez pris soin d'apporter dans vos bagages.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

À l'Hôtel d'Izoard

05100 Cervières

TÉL : 04.92.21.06.49

Avec le bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 30%

SARL RANCHO SARVIERO, CAPITAL 5000 €

Opérateur de voyage et de séjour, contrat n° IM 005 110011

Garant financier : Mutuelles du Mans

Assurance professionnelle : Mutuelles du Mans, contrat n°7 482 250

Assurance annulation : Europ assistance, contrat n° 58 626 373