

PARTAGEZ le terroir en plein air et à table!



Rand bistr ot

Une rando
accompagnée

Une rencontre
autour d'un produit
de terroir

Un repas
dans un Bistrot de Pays

Séjour 4 jours

CERVIÈRES • HAUTES-ALPES

Été 2017

Cols et vallées authentiques à vélo électrique

C'est une véritable bouffée d'air pur que vous propose ce séjour qui vous fera découvrir, en 4 jours, des paysages uniques du piémont italien, du Queyras, et du Briançonnais, tout en faisant halte, pour le déjeuner, dans des refuges de montagne pour déguster de succulentes spécialités locales. Prendre le temps d'admirer les paysages sans effort au coeur d'un espace préservé, partager la passion de Myrtille qui élève ses vaches et chèvres et vous fait goûter ses fromages, apprécier la richesse du terroir cerveyrain, tel sera votre programme en toute convivialité.

Avec les Vélos à Assistance Électrique (VAE ou e-bike) vous arriverez en toute douceur à monter au mythique col d'Izoard (2360m) par les deux versants, vous promener dans une forêt de mélèzes en Italie, et vous émerveiller de l'authentique vallée des Fonts de Cervières, où la vie paysanne reste immuable au fil de saisons.



■ Les + :

- Un petit groupe de 12 personnes maximum
- Partez l'esprit serein, tout est organisé et tout compris
- Séjour en étoile avec retour tous les soirs au même hébergement Bistrot de Pays

■ Prix : : 4 jours + 3 nuits en pension complète
560 € par personne (départ du 07/09/2017 à 530 € euros par personne)

Demandez le programme !

Nous gravirons de 400 à 1200 mètres de dénivelés et roulerons de 3h à 6h par jour.



Jour 1

Rendez-vous à 8h45 à l'Hôtel d'Izoard à Cervières. Petit déjeuner, présentation du programme, puis départ pour la première randonnée à vélo. Nous partirons depuis l'Hôtel jusqu'au bout de la vallée des Fonts, au hameau homonyme, où les propriétaires du refuge nous auront préparé leur spécialité culinaire des montagnes du sud. À mi-chemin nous nous rendrons au hameau d'estive, à la rencontre de Myrtille. Comme ses ancêtres l'ont toujours fait avant elle depuis des siècles, chaque été cette jeune agricultrice quitte le village pour venir s'installer dans le chalet d'alpage familial. Nous découvrirons avec elle les gestes de son quotidien : rassemblement du troupeau, traite des chèvres, fabrication des fromages... et dégustation !

Dénivelé : +440 mètres (-440 m) - Distance : +/- 25 km

Jour 2

Nous nous rendrons dans le Queyras à travers le mythique Col d'Izoard et la lunaire Casse desserte, passages emblématiques du Tour de France, d'où nous aurons une superbe vue des hauts sommets queyrassins, puis nous irons déjeuner dans un refuge de montagne dans le hameau de Souliers en passant par le lac de Roux.

Dénivelé : +1200 mètres (-1200 m) - Distance : +/- 35 km



Jour 3

Itinéraire transfrontalier entre France et Italie. Dans la matinée, nous évoluerons à travers une forêt de mélèzes jusqu'au typique hameau italien de Thures. Le parcours prend ensuite de la hauteur jusqu'au refuge du Club de ski de Turin Capanna Mautino, où nous mangerons des spécialités piémontaises.

Dénivelé : +900 mètres (-1200 m) - Distance : +/- 30 km

Jour 4 (½ journée)

Nous emprunterons une piste forestière dans le vallon boisé du Bletonnet vers la cascade des Oules, au pied du Gran pic de Rochebrune, point culminant de la commune à 3320 mètres! Repas à l'Hôtel avant de nous quitter.

Dénivelé : + 400 mètres (-400 m) - Distance : +/- 20 km



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

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 :** bien évidemment il sera copieux! Il sera pour vous l'occasion de déguster de nombreux produits locaux : miel, confitures, yaourts, fromage blanc...

■ **Déjeuner :** repas montagnard dans chaque refuge.

■ **Le dîner :** copieux et équilibré, il sera l'occasion de déguster toutes les spécialités du village et de ses alentours, dont les savoureux fromages de Myrtille. En voici un petit aperçu ci-contre >

Menu

Salade aux croustillants de chèvres chauds, Coppa et acétomel de cynorhodon

Gratin de l'Alp aux pommes de terres, mousserons, tomme au lait de vache et sarriette sauvage

Glaces artisanales au génépi, au mélèze, à l'argousier ou aux myrtilles...

Dégustation de Génépi des Domaines et Distilleries de Provence.

Foire aux questions

Le vélo électrique ?

C'est un vélo équipé d'un moteur et d'une batterie qui amplifient votre effort à chaque coup de pédale (une autonomie de 40 à 145km suivant le niveau d'assistance utilisé et le parcours emprunté). Ainsi les ascensions les plus difficiles deviennent accessibles tout en acceptant un minimum d'efforts.

Où a lieu le séjour ?

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

Vous serez hébergés en «formule gîte» : chambres doubles ou twin avec un lavabo privatif par chambre et les sanitaires (wc, douche ou baignoire) communs (1 sanitaire pour 2 à 3 chambres).

Une salle à manger avec cheminée, un salon agrémenté d'une riche bibliothèque, un bar, un coin montagne avec vestiaire et séchoir, 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 8 heures 45 à l'Hôtel d'Izoard à Cervières (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 le jour 1 à 8 heures 30 en gare de Briançon (sur le parking se trouvant à droite en sortant du hall). Il vous sera possible d'arriver à l'Hôtel d'Izoard dès la veille au soir (avec un supplément pour le dîner et la nuitée en chambre double ou twin avec sanitaires communs). Si vous ne disposez pas de véhicule, entre la gare de Briançon et l'hôtel, vous devrez faire appel à 1 taxi (comptez environ 35 euros pour le trajet). 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 4 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 randonnée. Vous pourrez laisser vos bagages en sûreté à l'intérieur de l'hôtel 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 n'est pas compliqué.

EN TRAIN

www.voyages-sncf.com

Gare Italienne de Oulx (ligne Paris-Turin-Milan) : prendre un TGV Paris-Oulx sur la ligne Paris-Turin-Milan est le moyen le plus rapide de se rendre de Paris à Briançon (moins de 6 heures), renseignez-vous. A Oulx, un car régulier de la compagnie française Résalp vous transportera jusqu'à la gare de Briançon.

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. De Briançon vous pourrez prendre notre navette gratuite pour Cervières (rendez-vous à 8h30 sur le parking à droite en sortant de la gare).

- **Par le sud**, sur la ligne Marseille-Briançon (TER)

PAR LA ROUTE

www.viamichelin.fr ou www.covoiturage.fr

Vous ne rencontrerez pas de problèmes de stationnement grâce à notre parking privé et au parking situé en face de l'hôtel.

- **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.

Des titres de passage pour le tunnel sont en vente 16€50 à l'adresse suivante : <http://www.serrechevalier.com/hiver/divers/pass-frejus-tunnel/>

- **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 (des titres de passage pour le tunnel sont en vente 16€50 à l'adresse suivante : <http://www.serrechevalier.com/hiver/divers/pass-frejustunnel/>).

Attention au GPS qui veut vous emmener vers Bardonecchia et le col de l'Échelle. À 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, suivre le même itinéraire qu'en arrivant par le nord.

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

Pas du tout! Ce séjour s'adresse à des personnes désireuses de découvrir le milieu montagnard de manière douce, ayant l'habitude de faire une activité physique d'au moins une heure par semaine.

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

Faut-il savoir piloter ?

Nous roulerons sur des routes goudronnées et sur des pistes forestières (parfois en terre parfois caillouteuses). Même si ce terrain ne représente pas de difficultés techniques particulières, il faut toutefois savoir maîtriser son équilibre sur 2 roues !

Faut-il arriver entraîné au séjour ?

C'est mieux! 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...

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 d'aller marcher 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.

Foire aux questions



Serons-nous nombreux dans le groupe?

De 4 à 12 personnes maximum.

Qui est-ce qui nous accompagnera ?

Nicolas ou 1 autre Moniteur diplômé d'état, connaissant bien la vallée.

Quelle sont les cartes qui couvrent la vallée ?

- IGN Top 25 : 3536 OT – Briançon, Serre-Chevalier, Montgenèvre.
- IGN Top 25 : 3537 ET – Guillestre, Vars, Risoul.

Qu'en sera-t' il des activités?

Nous mettrons l'accent sur l'animation de vos fins de journée pour les rendre le plus agréables et conviviales possibles. 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 jeux de société.

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 au WI-FI est libre et gratuit.

À quelles dates le séjour a t-il lieu ?

Du ven 02/06 au lun 05/06/17
Du jeu 08/06 au dim 11/06/17
Du jeu 15/06 au dim 18/06/17
Du jeu 22/06 au dim 25/06/17
Du jeu 29/06 au dim 02/07/17
Du jeu 06/07 au dim 09/07/17
Du jeu 27/07 au dim 30/07/17
Du jeu 03/08 au dim 06/08/17
Du jeu 10/08 au dim 13/08/17
Du jeu 17/08 au dim 20/08/17
Du jeu 24/08 au dim 27/08/17
Du jeu 31/08 au dim 03/09/17
Du jeu 07/09 au dim 10/09/17

Combien coûte le séjour ?

Tous les départs du 02/06 au 03/09/2017 : 560 € par personne. Départ du 07/09/2017 : 530 € par personne

Le prix comprend :

- la pension complète du jour 1 le matin au jour 4 à midi,
- la location de matériel : vélo + casque ; chaque vélo sera équipé d'un kit de réparation crevaison
- 3 jours et demi d'encadrement,
- les transferts entre la gare de Briançon et l'hôtel le jour 1 le matin et le jour 4 après-midi, ainsi que ceux pour se rendre au départ des balades.

Le prix ne comprend pas :

- l'assurance annulation, interruption & bagages (facultative – 3,9 % du prix total du séjour),
- l'assurance carte Passeport Montagne (facultative – 18,50 €),
- si nécessaire, les transferts entre la gare de Briançon et l'hôtel hors jour 1 le matin et jour 4 l'après-midi,
- les boissons et dépenses personnelles,
- le supplément en chambre single (selon disponibilités) : 100 euros/personne pour les 4 jours.

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 :

Durant la randonnée vous devez être en possession des documents suivants :

- carte d'identité ou passeport en cours de validité + carte vitale
- Dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
 - vêtements de rechange
 - chaussures pour l'intérieur
 - affaires de toilette (le linge de toilette n'est fourni par l'hôtel que sur demande et moyennant 1 supplément).
 - nous aurons l'occasion de nous baigner dans les lacs de montagne, n'oubliez pas 1 maillot et 1 serviette de bain,
 - 1 pharmacie avec vos traitements personnels.
- Votre accompagnateur sera systématiquement équipé d'1 radio (pour appeler les secours en cas de besoin), d'une trousse de réparation, d'1 trousse de premiers soins, d'1 paire de jumelles et de la carte de la vallée.

Bonne randonnée !

L'appellation Rando Bistrot® est déposée à l'Institut National de Propriété Industrielle sous le numéro 103771249.

Original et carrément gourmand.

Le cocktail proposé par Rando Bistrot® est à savourer sans modération !

Rando Bistrot, c'est la combinaison de 3 plaisirs :

- Le plaisir de se promener à vélo au cœur de la nature. En balade tranquille ou en randonnée plus sportive, accompagné par un accompagnateur professionnel diplômé.
- La joie de découvrir un territoire dans le partage et la convivialité avec ceux qui le vivent en partant à la rencontre des producteurs ou artisans locaux qui transmettent leur passion, pour des moments de découvertes et d'échanges.
- Le régal de déguster les saveurs d'un territoire riche en produits vrais et typiques pendant les pauses gourmandes à la table d'un Bistrot de Pays, véritable metteur en scène de ces produits dans l'assiette.

Autrementdit
PROJET MARS 2007



Renseignements et inscription :

Au Bistrot de Pays l'Hôtel d'Izoard
 05100 Cervières
 Tél. 04 92 21 06 49
 contact@hoteldizoard.com
 www.hoteldizoard.com

Pour vos remarques et suggestions sur les Randos Bistrot, écrivez à :
 Fédération Nationale des Bistrots de Pays
 13 boulevard des Martyrs - BP 41 - 04301 FORCALQUIER CEDEX
 Tél. : + 33 (0) 4 92 77 68 86 - contact@bistrotdepays.com

www.bistrotdepays.com

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.



Rando Bistrot est un projet réalisé par la Fédération Nationale des Bistrots de Pays avec le soutien de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Découvrez l'ensemble du programme sur www.bistrotdepays.com