

PARTAGEZ le terroir en plein air et à table!



# Rando bistrot

Une rando  
accompagnée

Une rencontre  
autour d'un produit  
de terroir

Un repas  
dans un Bistrot de Pays

Séjour 4 jours

**CERVIÈRES • HAUTES-ALPES**

Printemps  
Automne 2017

## Escapades buissonnières dans la vallée de Cervières

Entre Briançon, ville dont les fortifications Vauban sont classées au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO et le célèbre Col d'Izoard, se niche une vallée secrète et sauvage, la vallée de la Cerveyrette. Très tôt ses habitants ont su se préserver du tourisme de masse et nulle remontée mécanique ne vient gâcher la beauté grandiose de ses paysages.

Au cœur de cette vallée se trouve le petit village de Cervières, havre de paix où la vie paysanne continue d'être bercée par le rythme immuable des saisons.

C'est ici, à l'Hôtel d'Izoard, que Pato et Vincent (tous deux accompagnateurs en montagne et cuisiniers de métier) auront le plaisir de vous accueillir le temps de vacances pas comme les autres.

Au cours de ce séjour, le temps d'une rencontre avec Myrtille, jeune éleveuse de la vallée, nous vous convions à la découverte de la vie insolite des paysans de montagne. Nous poursuivrons cette découverte à chaque repas en prenant le temps d'apprécier les saveurs des produits du village et de ses alentours.



### ■ Les plus :

- 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  
**380 €** par personne

# Demandez le programme !

Les itinéraires varieront en fonction de la saison et de l'enneigement. Durant le printemps, pour profiter pleinement des premières chaleurs, nous parcourrons les versants sud déjà bien fleuris. À l'automne nous nous imprènerons de l'ambiance magique des forêts de mélèzes aux couleurs mordorées. Nous gravirons de **250 à 800 mètres de dénivelées et marcherons de 3h à 5h30 par jour**. Certains jours, si les conditions le permettent, en guise d'extension, nous proposerons aux plus sportifs l'ascension d'un col ou d'un sommet (ce qui rajoutera de 115 à 300 mètres de dénivelées et de 45 min à 1h30 de marche). Hormis le jour 4, tous les matins nous partirons avec le pique-nique dans le sac à dos.

## Jour 1

**Rendez-vous à 8h45 au Bistrot de Pays l'Hôtel d'Izoard à Cervières.**

**Printemps :** balade de mise en jambe qui nous mènera à la découverte du massif volcanique du Chenaillet formé de surprenantes roches aux étranges teintes vertes. Le sentier cheminera au beau milieu d'une constellation de petits lacs, jusqu'au plus important d'entre eux : le Lac Gignoux (2329m). En chemin nous longerons le chalet ruiné des Fraches, ultime vestige d'un ancien hameau d'estive abandonné. Option : Cime Saurel (2451m).

**Dénivelé :** 435 mètres (+ 125 m avec l'option) • **Temps de marche :** 4h (+ 0h45 avec l'option)

**Automne :** Nous partirons nous balader dans le très boisé vallon d'Izoard pour admirer les splendides couleurs des mélèzes à cette saison. Avec un peu de chance nous aurons l'occasion de croiser un écureuil ou un casse noix moucheté en train de faire leurs réserves pour l'hiver.

Pour les plus courageux, nous pourrions gravir le petit sentier d'alpage menant au Col des Ourdeïs (2420m), d'où nous aurons une vue splendide sur les plus hauts sommets du Parc naturel du Queyras.

**Dénivelé :** 440 mètres (+ 230 m avec l'option) • **Temps de marche :** 4h30 (+ 1h30 avec l'option)

## Jour 2

**Printemps :** randonnée qui nous mènera dans le Piémont italien, par le Col de Bousson (2154m) ou celui de Chabaud (2213m). Ils furent autrefois, du fait de leur faible altitude, le trait d'union entre l'Escarton d'Oulx et celui de Briançon, ou encore un lieu de passage prisé par les contrebandiers de tout poil. Option : Cime de fournier (2424m).

**Dénivelé :** 500 mètres (+ 260 m avec l'option) • **Temps de marche :** 4h30 (+ 1h15 avec l'option)

**Automne :** Nous nous rendrons au Lac des Cordes (2446m), situé au cœur des alpages communaux. Nous franchirons le Col des Marsailles (2601m) situé au pied du Pic de Rochebrune, pour rejoindre le hameau des Fonts de Cervières. Le retour se fera le long de la Vallée des Fonts parsemée de nombreux hameaux d'alpage. Nous pourrions observer des chalets à l'architecture typique et découvrirons une pratique encore bien préservée de l'agriculture traditionnelle. Option : Pic du Vallon Crouzet (2728m).

**Dénivelé :** 600 mètres (+ 130 m avec l'option) • **Temps de marche :** 4h30 (+ 1h avec l'option)

## Jour 3

**Printemps :** Nous nous rendons à « Maison crénelée », point de départ de notre balade à travers une vaste pinède jusqu'au hameau de Poët Morand (1929m). Sa situation en balcon offre une vue panoramique imprenable! De là, nous irons rejoindre la position militaire de la Cochette, qui nous rappellera à quel point l'histoire militaire du Briançonnais, de Vauban à Maginot, fût riche et mouvementée. Option : Fort de l'Infernet (2377m).

**Dénivelé :** 800 mètres (+ 115 m avec l'option) • **Temps de marche :** 5h30 (+ 1h avec l'option)

**Automne :** Nous partirons à la rencontre des nombreux chamois vivant dans la réserve du Lasseron. Après les avoir longuement observés, nous nous rendons au Col du Lasseron (2428m) d'où la vue sur le vallon d'Izoard est grandiose. Option : sommet du Lasseron (2702m)

**Dénivelé :** 570 mètres (+ 300 m avec l'option) • **Temps de marche :** 5h (+ 1h30 avec l'option)

## Jour 4

**Printemps / Automne :** Le matin nous partirons à pied de l'hôtel à la découverte des hameaux de l'Alp. Petits chapelets d'anciens chalets d'alpage qui témoignent encore avec force de l'âpreté de la vie agricole d'antan.

**Dénivelé :** 250 mètres • **Temps de marche :** 3h



**IMPORTANT:** nous nous réservons le droit de modifier le programme quelle qu'en soit les raisons (conditions météorologiques, niveau technique des participants, coups de cœur de l'accompagnateur...). 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...

■ **Le pique-nique :** salades composées, cakes salés et sucrés « maison », fromages et charcuterie de pays...vous devriez tenir jusqu'au goûter. Une boisson chaude (thé ou café) viendra ponctuer ce délicieux moment.

■ **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

## 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 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 de 54 euros pour le dîner et la nuitée en chambre double ou twin avec sanitaires privés). 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.

À 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](http://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](http://www.viamichelin.fr) ou [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr)

- **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 : [www.serrechevalier.com/hiver/divers/pass-frejus-tunnel/](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 : [www.serrechevalier.com/hiver/divers/pass-frejustunnel/](http://www.serrechevalier.com/hiver/divers/pass-frejustunnel/)). Attention au GPS qui veut vous emmener vers Bardonecchia et le col de l'Échelle. 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. À 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 1<sup>er</sup> 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.

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

Pas du tout ! Ce séjour ne s'adresse pas à des athlètes mais à des randonneurs désireux de découvrir les multiples facettes du milieu montagnard, ayant l'habitude de faire des randonnées à pied d'au moins 4 heures de marche et pour qui l'effort physique et la contemplation seront toujours des plaisirs intimement liés. Des pauses régulières viendront ponctuer les périodes de marche qui se feront à un rythme paisible et régulier.

## 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.

## Serons-nous nombreux dans le groupe ?

De 4 à 12 personnes maximum.

# Foire aux questions

## Qui est-ce qui nous accompagnera ?

Un guide accompagnateur en montagne : Pato ou Vincent (les bistrotiers) ou un autre accompagnateur spécialiste de la vallée.

## Sur place, devons nous utiliser notre véhicule pour partir en balade ?

Pour se rendre au départ de certaines balades, lorsque que le groupe se composera de plus de 8 personnes, nous vous demanderons de prendre vos véhicules personnels à tour de rôle.

Si vous nous le demandez, nous vous rembourserons les frais kilométriques au tarif en vigueur (la distance maximale parcourue n'excédera jamais 15 kilomètres aller et retour).

## Quelle sont les cartes qui couvrent la vallée ?

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

## 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.

Le soir, si vous n'êtes pas trop fatigués, nous vous proposerons différentes animations : veillées en musique, diaporamas de nos voyages en France et à l'étranger, causerie...

## 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 est gratuit.

## À quelles dates le séjour a t-il lieu ?

**Printemps**  
Du ven 05/05 au lun 08/05/17  
Du jeu 18/05 au dim 21/05/17  
Du jeu 25/05 au dim 28/05/17  
Du ven 02/06 au lun 05/06/17  
Du jeu 08/06 au dim 11/06/17

**Automne**  
Du jeu 07/09 au dim 10/09/17  
Du jeu 21/09 au dim 24/09/17  
Du jeu 28/09 au dim 01/10/17  
Du jeu 02/11 au dim 05/11/17

## Combien coûte le séjour ?

**380 euros par personne**  
(pour 1 groupe de 4 à 12 personnes)

### Le prix comprend :

- la pension complète du jour 1 le matin au jour 4 à midi,
- la taxe de séjour (0,40 euros / jour / personne),
- 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 randonnées.

### 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.

## 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).
- 1 sac à dos moyen (40 à 60 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le picnic. Prévoir 1 grand sac plastique pour protéger l'intérieur du sac ou 1 sursac,
- 1 pantalon, 1 short, 2 t-shirt.
- 1 cape de pluie 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 et t-shirt) chauds et séchant rapidement,
- 1 bonnet chaud protégeant bien les oreilles,
- 1 casquette ou 1 chapeau
- 1 paire de gants.
- 1 paire de guêtres (facultatif),
- 1 gourde (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 pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- 1 appareil photo, 1 paire de jumelles (facultatif)...
- 1 paire de bâtons de randonnée (si vous avez l'habitude de vous en servir ou si vous voulez en découvrir l'usage)

### Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- vêtements de rechange
- chaussures pour l'intérieur
- 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).
- 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'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.

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.

## Bonne randonnée !

# 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 pied au cœur de la nature.  
En balade tranquille ou en randonnée plus sportive, accompagné par 1 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.

## 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](http://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.

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



Autrementdit  
PROJET MARS 2007



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](http://www.bistrotdepays.com)