



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

LES SECRETS DE LA VIE EN ALPAGE

Séjour en famille (à partir de 6 ans) - Été 2018
6 jours / 5 nuits / 4 jours $\frac{1}{2}$ d'activités



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 des 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.

Au cours de ce séjour nous vous convions à la découverte de la vie insolite des paysans de la vallée, que l'on surnomme "les jardiniers de la montagne"!

A travers les alpages parsemés d'une multitude de lacs nous partirons à la rencontre de bergers et d'éleveurs surveillant leurs troupeaux (chèvres, vaches ou brebis) accompagnés de leurs chiens et nous apprendrons à connaître leur vie quotidienne.

Le séjour laissera la part belle au jeu avec 1 demi-journée d'escalade, de la baignade et 2 jours de balade jusqu'en Italie avec transport des bagages par des chevaux de bât et nuit en refuge.

DEMANDEZ LE PROGRAMME!

Jour 1 :

Rendez-vous à partir de 17H00 à l'hôtel d'Izoard, à Cervières. Installation dans vos chambres. Puis, à 19h00, pot d'accueil et présentation de la semaine.

Jour 2:

Nous partirons nous balader dans le très boisé vallon d'Izoard, à la découverte des nombreux trésors d'une forêt d'altitude. Cette journée sera l'occasion de jouer aux petits détectives en essayant de reconnaître tous les indices laissés par les habitants des lieux. Qui sait? avec un peu de chance nous aurons l'occasion de croiser un écureuil ou un casse noix moucheté et de déguster quelques succulentes fraises des bois!

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 3 :

En début de journée nous nous rendrons au hameau des Chalps, dans la Vallée des Fonts de Cervières, 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...

Des Chalps, notre balade à travers les alpages nous mènera au superbe lac des Cordes situé au pied du Grand Rochebrunne (3320m), point culminant de la vallée. Pour ceux qui ne craignent pas l'eau fraîche, nous pourrions nous y baigner!

De retour dans la vallée, nous partagerons avec Myrtille un délicieux goûter montagnard composé de produits locaux.

Dénivelé : 550 mètres

Temps de marche : 4h30

Jour 4: L'après midi sera libre.

En matinée nous nous rendrons au petit site d'escalade situé à proximité du hameau du Laus pour une séance d'initiation aux techniques de base de l'escalade.

En soirée une conteuse viendra nous narrer quelques belles histoires de l'Alpe.

Jour 5 et 6:

Après avoir chargés nos pique-niques et nos affaires de la nuit sur le dos de nos chevaux de bât, nous partirons pour 2 jours, avec une nuit au refuge italien de Cappana Mautino. Notre itinéraire empruntera les doux alpages constellés de petits lacs menant aux cols frontaliers de Bousson (2154m) et de Chabaud (2213m).

Avant la traditionnelle polenta à la piémontaise et la nuit dans le chaleureux petit refuge, nous pourrions visiter une fromagerie et acheter quelques succulents fromages italiens.

Dénivelé : 450 mètres chaque jour

Temps de marche : 4h00 chaque jour

IMPORTANT: nous nous réservons le droit de modifier le programme quelles qu'en soient 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. Pour se rendre au départ des balades nous utiliserons vos propres véhicules.



FOIRE AUX QUESTIONS

Où a lieu le séjour?

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

Vous serez hébergés dans des chambres de 2 (double ou twin), 3 ou 4 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 et coin séchage, ainsi qu' une terrasse spacieuse seront à votre disposition tout au long du séjour.

1 nuit au refuge Capanna Mautino en Italie (2100 mètres d'altitude).

Vous serez hébergés dans des petits dortoirs de 8 personnes au maximum. Vous disposerez de sanitaires avec l'eau chaude.

Où est-ce que nous nous retrouvons et quand?

Le jour 1 à partir de 17 heures 00 à l'Hôtel d'Izoard à Cervières. Le pot d'accueil et la réunion de présentation du séjour auront lieu à 19 heures (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 en gare de Briançon** (sur le parking se trouvant à droite en sortant du hall), **horaire à préciser.**

Il vous sera possible d'arriver dès le samedi soir (avec un supplément de 65 euros / adulte - réduction enfants jusqu'à 12 ans - pour la demi-pension)

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 aux alentours de 16 heures à l'hôtel. Nous vous assurons la navette gratuite jusqu'à la gare de Briançon pour prendre le train de nuit.

A tous ceux qui nous quitterons le jour même, nous demanderons de libérer les chambres dès votre départ pour le refuge. Vous pourrez laisser vos bagages en sûreté et, au retour de la sortie en refuge, vous pourrez vous doucher avant de prendre la route.

Comment se rendre à l'hôtel?

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)
- (rendez-vous à 18H20 sur le parking à droite en sortant de la gare).

Gare italienne de Montgenèvre (ligne Paris-Turin-Milan) : vous pouvez aussi prendre un TGV Paris-Montgenèvre sur la ligne Paris-Turin-Milan. A la gare italienne de Montgenèvre, une navette régulière vous amènera à Briançon (informations et réservations au 04.92.502.505 ou sur www.05voyageurs.com). De là vous pourrez prendre notre navette gratuite pour Cervières (rendez-vous à 18H20 sur le parking à droite en sortant de la gare).

PAR LA ROUTE:

Par le nord : Grenoble - Col du Lautaret - Briançon par la N91, compter 2h30 à 3h. Une fois à Briançon, au 1er rond point suivre à droite 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.

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.** 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.

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 familles désireuses 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, le jeu 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.

L'escalade se fera sous forme d'initiation et ne nécessitera pas de compétences particulières mais simplement un peu d'écoute et de concentration.

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 6 à 14 personnes maximum.

Qui est-ce qui nous accompagnera?

Les journées de randonnée par Pato, Vincent, Dominique ou 1 autre Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et connaissant bien la vallée.

La 1/2 journée d'escalade par 1 guide de haute-montagne.

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

Pour se rendre au départ des activités, 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 20 kilomètres aller et retour).

Quelles sont les cartes qui couvrent la vallée?

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

IGN Top 25 : 3637 OT - Mont Viso, Saint Véran, Aiguilles, Parc naturel régional du Queyras

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 : bien évidemment copieux! Il sera pour vous l'occasion de déguster de nombreux produits locaux : miel, confitures, yaourts, fromage blanc...
- Le pique-nique (tous les jours y compris mercredi) : 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 : en accompagnement du plat principal nous vous proposerons un féculent pour bien vous caler après une longue journée de plein air. Le dessert sera l'occasion d'offrir une dernière fête à nos 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.

À quelles dates le séjour a t-il lieu?

Du dim 08/07 au ven 13/07/18 Du dim 29/07 au ven 03/08/18 Du dim 19/08 au ven 24/08/17
Du dim 15/07 au ven 20/07/18 Du dim 05/08 au ven 10/08/18 Du dim 26/08 au ven 31/08/18
Du dim 22/07 au ven 27/07/18 Du dim 12/08 au ven 17/08/18

Combien coûte le séjour?

Du 08/07 au 24/08: 645,00 euros par personne

Du 26/08 au 31/08 : 575,00 euros par personne

15 % de réduction pour les enfants de 6 à 11 ans

10 % de réduction pour les enfants de 12 à 15 ans

Le prix comprend :

- la pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 6,
- la taxe de séjour (0,40 euros / jour / personne) ,
- 4 jours 1/2 d'activités,
- les transferts entre la gare de Briançon et l'hôtel le jour 1 et le jour 6,

Le prix ne comprend pas :

- les transferts pour se rendre au départ des randonnées,
- l'assurance annulation, bagages et effets personnels facultative (3,9% du prix du séjour)
- l'assurance carte Passeport Montagne famille facultative (39 €),

- si nécessaire, les transferts entre la gare de Briançon et l'hôtel hors jour 1 et jour 6,
- 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 :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - 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 pic-nic. 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, | <ul style="list-style-type: none"> - 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 drap sac pour la nuit en refuge - 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 savonnets et le shampoing).**
- si vous désirez vous rendre au Centre Nautique de Briançon mercredi après-midi : 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 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