



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

CERVIÈRES, vallée sauvage du Briançonnais
Randonnées pédestre
Été 2018

Séjour en étoile avec accompagnateur
7 jours / 6 nuits
4 journées et 2 demi-journées de randonnée



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 d'un séjour pas comme les autres.

Plus qu'à de simples vacances à la montagne, c'est à un véritable voyage que nous vous convions. Voyage à pied, à la fois sportif et contemplatif, à travers des ambiances et des paysages uniques et voyage culinaire grâce à une cuisine « maison » raffinée aux saveurs d'ici et d'ailleurs.

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Nous gravirons de **500 à 800 mètres de dénivelées** et **marcherons de 4 à 6 heures 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 200 à 400 mètres de dénivelée et de 1 à 2 heures de marche).

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 :

Balade de mise en jambe qui nous mènera dans le Piémont italien, par le Col de Bousson (2154m) ou le Col 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 (+ 260m avec l'option)

Temps de marche : 4h00 (+ 1H15 avec l'option)

Jour 3 :

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 fait 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 (+ 130m avec l'option)

Temps de marche : 4h30 (+ 1H00 avec l'option)

Jour 4 : L'après midi sera libre.

Le matin balade au départ du hameau de Terre Rouge. Montée le long d'un petit "canyon" jusqu'au lieu-dit Gaudissart. puis descente jusqu'aux rives de la Cerveyrette, torrent qui a sculpté la vallée et retour par le canal d'arrosage des Reymondières.

Dénivelé : 250 mètres

Temps de marche : 3h00

Jour 5 :

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

Dénivelé : 570 mètres (+ 300m avec l'option)

Temps de marche : 5h00 (+ 1H30 avec l'option)

Jour 6 :

Depuis le hameau des Fonts nous suivrons le GR 58 jusqu'au Pic de Malrif (2906m) pour profiter d'une vue panoramique sur le versant sud du massif de l'Oisans d'une part et sur le Queyras et le Mont Viso d'autre part. Option : sommet du Grand Glaiza (3293m) aux confins du Briançonnais, du Queyras et du Piémont.

Dénivelé : 870 mètres (+ 390m avec l'option)

Temps de marche : 6h00 (+ 2H00 avec l'option)

Jour 7 :

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 : 3h00

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.



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 sanitaires (lavabo, wc, douche ou baignoire) privés.

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 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 la veille au soir (avec un supplément de 65 euros pour la demi-pension) ou le dimanche matin par le train de nuit (avec un supplément de 21 à 33 euros pour le petit-déjeuner et le repas de midi). Dans les 2 cas, si vous ne disposez pas de véhicule, entre la gare de Briançon et l'hôtel, vous devrez faire appel à 1 taxi (nous vous conseillons de faire appel à Taxi Babut : 06.81.69.88.39, compter environ 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 7 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 Montgenèvre (ligne Paris-Turin-Milan) : prendre un TGV Paris-Montgenèvre 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 la gare italienne de Montgenèvre, un car régulier de la compagnie française Résalp vous transportera jusqu'à la gare de Briançon, de là vous pourrez prendre notre navette gratuite pour Cervières (rendez-vous à 18H20 sur le parking à droite en sortant de la gare).

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 (rendez-vous à 18H20 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

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 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.

Qui est-ce qui nous accompagnera?

Pato, Vincent ou 1 autre Accompagnateur diplômé d'état, connaissant bien 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 20 kilomètres aller et retour).

Quelle sont les cartes qui couvrent la vallée?

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

IGN Top 25 : 3637 OT - Mont Viso, Saint Vêran, 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 il sera 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 légumes de saison et féculents 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 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 à la WI-FI est libre est gratuit.

À quelles dates le séjour a t-il lieu?

Du dim 10/06 au sam 16/06/18	Du dim 15/07 au sam 21/07/18	Du dim 12/08 au sam 18/08/18
Du dim 17/06 au sam 23/06/18	Du dim 22/07 au sam 28/07/18	Du dim 19/08 au sam 25/08/18
Du dim 24/06 au sam 30/06/18	Du dim 29/07 au sam 04/08/18	Du dim 26/08 au sam 01/09/18
Du dim 01/07 au sam 07/07/18	Du dim 05/08 au sam 11/08/18	Du dim 02/09 au sam 08/09/18
Du dim 08/07 au sam 14/07/18		



Combien coûte le séjour?

Du 10/06 au 14/07 et du 19/08 au 08/09 :

595 euros par personne

Du 15/07 au 18/08 :

645 euros par personne

Le prix comprend :

- la pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 7,
- la taxe de séjour (0,40 euros / jour / personne),
- 5 jours d'encadrement,
- les transferts entre la gare de Briançon et l'hôtel le jour 1 et le jour 7, 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 du séjour),
- l'assurance carte Passeport Montagne (facultative - 19 €),
- si nécessaire, les transferts entre la gare de Briançon et l'hôtel hors jour 1 et jour 7,
- les boissons et dépenses personnelles,
- le supplément en chambre single (selon disponibilités) : 200 euros/personne la semaine.

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 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 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 bonnet chaud protégeant bien les oreilles,

- 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 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

contact@hoteldizoard.com

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.