



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 nordique du Briançonnais
Séjour de randonnée en ski nordique en étoile avec moniteur
Hiver 2018-19

4 jours / 3 nuits (dont 1 en refuge italien)
3 journées et 1 demi-journée de ski



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 nous 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 ski, 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 150 à 660 mètres de dénivelé et skierons de 2h30 à 5 heures par jour.

Jour 1 : 2 demi-journées autour du village. **Repas à l'hôtel.**

Rendez-vous à 8H45 **à l'Hôtel d'Izoard à Cervières**. Installation dans les chambres, petit-déjeuner, puis présentation de la semaine et distribution du matériel.

Toute histoire a besoin d'un début. Alors nous ferons connaissance entre nous et avec nos outils de locomotion sur le terrain pour se transmettre conseils et consignes, afin que nos traces, aussi éphémères soient elles, dessinent des instants de plaisir plutôt que de "galère".

Dénivelé : 150 mètres

Temps de ski : 4h00

Jour 2 :

Balade qui nous mènera, à travers bois, jusqu'aux Chalets d'Izoard (2190m), ancien hameau d'alpage situé dans un cirque minéral grandiose, au pied du fameux col. Puis de là nous gravirons les dernières pentes jusqu'au Col des Ourdeïs (2420m), porte d'accès vers le Parc naturel régional du Queyras.

Dénivelé : 660 mètres

Temps de ski : 4h00

Jour 3 :

C'est à travers 1 joli terrain vallonné que nous nous rendrons à la frontière avec le Piémont italien. Nous gravirons la Cîme Saurel (2249m) d'où nous aurons une vue spectaculaire sur la Vallée des Fonts et ses nombreux hameaux, ainsi que sur toute la vallée de Sestrières. Il ne nous restera qu'à descendre rejoindre le sympathique petit refuge de Capanna Mautino (2100m) en terres piémontaises.

Dénivelé : 650 mètres à la montée et 150 mètres à la descente.

Temps de ski : 5h00

Jour 4 :

Du refuge nous retournerons en France via le Col de Bousson (2154m) ou de celui de Chabaud (2213m) qui 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. Au terme d'une belle dernière descente vers la plaine du Bourget puis le fond de vallée, nous nous séparerons en début d'après midi.

Dénivelé : 100 mètres à la montée et 600 mètres à la descente.

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.



FOIRE AUX QUESTIONS

Où a lieu le séjour?

2 nuits 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 chambres).

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 **8h45 heures** 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** (merci de nous prévenir à l'avance).

Il vous sera possible d'arriver dès la veille au soir (avec un supplément de **49 euros** pour le dîner et la nuitée). 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 environ **32 euros** la course).

La veille, 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 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?

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) : pour 1 arrivée la veille du séjour, 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 1 taxi pour Cervières (environ 32 euros la course).**

PAR LA ROUTE:

Par le nord : Grenoble - Col du Lautaret - Briançon (équipements spéciaux obligatoires : pneus neige ou chaînes, **état des routes au 04 65 03 00 05**) 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.

Si le col du Lautaret est fermé, vous devrez passer par le Col Bayard et Gap, prendre la N85 à Vizille par La Mure, compter 3h30 à 4h. Vous rejoignez alors l'itinéraire par le sud.

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 : 55,40 €, sinon : 44,40 € l'aller simple au 1er avril 2018, 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.

Cervièrès 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?

Pas du tout! Ce séjour ne s'adresse pas à des athlètes mais à des skieurs désireux de découvrir les multiples facettes du milieu montagnard enneigé, ayant l'habitude de faire des randonnées d'au moins 4 heures 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.

Faut-il arriver entraîné au séjour?

Le talon libre nécessite de la présence physique que ce soit pour un virage chasse neige, élémentaire ou télémark. Nous sommes véritablement acteurs de ce changement de direction. Par conséquent, une bonne préparation physique facilitera votre adaptation au déroulement des étapes.

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 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 ou un autre moniteur de ski nordique diplômé d'état, 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!
En cas de mauvais temps, nous essaierons de prendre notre pique-nique à l'abri dans l'une des cabanes de berger de la vallée. Une boisson chaude (thé ou café) viendra ponctuer ce délicieux moment.
- 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 !
- la soirée en refuge sera l'occasion de goûter quelques spécialités piémontaises!

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 jeu 31/01 au dim 03/02/19 545€* Du jeu 14 au dim 17/03/19 545€
Du jeu 21 au dim 24/02/19 545€

*** 1 place de concert à l'« Altitude Jazz Festival de Briançon » incluse**

Le prix comprend :

- la pension complète du jour 1 le matin jusqu'au jour 4 à midi,
- les navettes entre Briançon et l'hôtel les jour 1 et jour 4,
- la taxe de séjour (0,40 euros / jour / personne au 1er janvier 2018),
- 3 jours et 1 demi-journée d'encadrement par 1 moniteur de ski nordique diplômé d'état,
- le prêt du matériel : skis, chaussures, bâtons, peaux de phoque, DVA, pelle, sonde...

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 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 pourrons 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 en refuge :**
- 1 drap sac
- des vêtements de rechange

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 au Centre Nautique de Briançon mercredi après-midi : 1 maillot et 1 serviette de bain.

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 : BNP PARIBAS
Assurance professionnelle : Best Assur Hôtel, contrat n°2D0182500472
Assurance annulation : Europ assistance, contrat n° 58 626 373.