



Entre Izoard et Montgenèvre

Randonnée à raquettes « en étoile »

6 jours / 5 nuits / 5 journées de randonnée

Entre les cols d'Izoard et de Montgenèvre, mythiques ascensions du Tour de France cycliste, se trouve la vallée oubliée de Cervières. Cette **contrée sauvage** du Briançonnais, dans les Hautes-Alpes, a su préserver un caractère authentique. Vous apprécierez l'accueil chaleureux et le **confort de votre hébergement** situé dans un petit hameau, perdu en pleine montagne.

Virginie vous préparera des plats «fait-maison» et sa spécialité : le **gigot d'agneau de Pays rôti** dans la cheminée 😊

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Accueil le soir au Laus de Cervières (1745 m)

Rendez-vous en fin d'après-midi (à partir de 17h) à l'Auberge de l'Arpelin, au Laus de Cervières. Installation dans vos chambres. Puis, à 19h15, pot d'accueil et présentation de la semaine. Nuit en Auberge.

Jour 2 : Chalets d'Izoard (2190 m)

Cette première balade de mise en jambe nous mènera, à travers bois, jusqu'aux Chalets d'alpage d'Izoard. Cet ancien hameau est situé, dans un cirque minéral grandiose, au pied du fameux col. En option : Col des Ourdeïs (2420 m).

Temps de marche : 4h00 / M et D : 440 m (+1h30 et +230 m si option)

Jour 3 : Vallon des Oules

Nous arpenterons les vallons boisés situés au pied de La Casse des Oules jusqu'à une ancienne cabane de berger (2300 m) dominée par les plus hauts sommets de la vallée : la Turge de la Suffie (3024 m), l'Escalinade (3087 m) et sa majesté le Pic de Rochebrune (3320 m) qui nous offriront un spectacle à couper le souffle. Le retour se fera le long de la surprenante cascade des Oules.

Temps de marche : 4h30 / M et D : 550 m

Jour 4 : Vallée des Fonts et Frontière Italienne

Balade qui nous mènera, à travers un terrain vallonné, en direction de la frontière avec le Piémont Italien et du Col de Bousson (2154 m). Ce col fût autrefois, du fait de sa 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, nous aurons une vue spectaculaire sur la Vallée des Fonts et ses nombreux hameaux.

Temps de marche : 5h00 / M et D : 555 m

Jour 5 : Belvédère (2400 m) sur les Ecrins

Dans une ambiance digne du grand nord canadien, nous remonterons la petite combe secrète du bois de Péméant, jusqu'à une jolie petite clairière située à 2290 m d'altitude au pied de la face nord du sommet de l'Arpelin (2604 m). De là, en option, nous pourrons gravir un petit belvédère (2391 m) d'où nous aurons une vue imprenable sur le versant sud du massif des Ecrins (4102 m).

Temps de marche : 5h00 / M et D : 640 m

Jour 6 : Hameaux et chamois de l'Alp

Nous partirons 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. Nous nous trouverons alors au cœur du vallon où hivernent les chamois, l'endroit idéal pour essayer de les observer.

Temps de marche : 4h30 / M et D : 550 m

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Ce programme peut être modifié par l'accompagnateur en cas de force majeure.

Cartographie

Carte IGN Top 25 : Briançon n°3536 OT

Niveau

BONNE FORME 1 2 3 4 5 6

Nous gravirons de 250 à 650 mètres de dénivelées et marcherons entre 3 et 6 heures quotidiennes. 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 100 à 250 mètres de dénivelée et de 1 heure à 1 heure 30 de marche). Vous devez pratiquer la randonnée régulièrement et avoir une bonne forme physique. Pentas peu abruptes, sur terrain vallonné.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans un **gîte-auberge** confortable, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des **chambres de 2 à 3 personnes**, avec SdB dans la chambre.

Sous réserve de disponibilité : chambre individuelle (avec supplément).

Draps et Serviettes de bain fournis.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs. La spécialité de l'auberge : le **gigot d'agneau cuit à la broche** dans la cheminée.

Si vous désirez **prolonger votre séjour à l'Auberge**.

Tarif de la demi-pension / personne :

- 67 eur en chambre double

- 87 eur en chambre individuelle

La restauration sera l'un des points forts de votre séjour !

Tout au long du séjour nos hébergeurs nous concocteront une cuisine de terroir soignée et adaptée aux efforts sportifs.

- Le petit déjeuner : copieux bien évidemment !
- Le pique-nique : soupes ou salades composées, fromages et charcuterie de pays...vous devriez tenir jusqu'au goûter ! Une boisson chaude (thé ou café) viendra ponctuer ce délicieux moment.

La pause pique-nique sera l'un des moments forts de ce séjour en termes 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.

- Le dîner : tous les soirs, après le potage aux légumes, en accompagnement du plat principal ils nous proposeront un féculent pour bien vous caler. Les différents desserts maison nous offriront une dernière fête des papilles !

Les téléphones portables « passent-ils » ?

À l'auberge, quel que soit votre opérateur téléphonique, la réception de votre téléphone portable sera bonne. Wi-Fi gratuit.

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée.

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **6 à 12 participants**.

Rendez-vous et séparation

Rendez-vous

Le jour 1 à partir de 17h à l'Auberge l'Arpelin, au Lieu-dit le Laus (1750 mètres d'altitude). Hameau de la commune de Cervières situé à 12 kilomètres de Briançon.

A 19h15, un pot d'accueil vous sera offert.

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre **service gratuit de navette**, nous vous donnons **rendez-vous le jour 1 à 18h40 en gare de Briançon**, sur le parking se trouvant à droite en sortant du hall. **Merci de nous prévenir à l'avance.**

Séparation

Le séjour se termine le jour 6 à l'issue de la dernière balade, aux alentours de 15h. Nous pourrions profiter une dernière fois de l'auberge pour boire un verre et prendre une douche avant le départ.

Notre navette gratuite vous déposera en gare de Briançon à 16h45 au plus tard.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

En train de nuit

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs)

- Départ à 20h49
- Arrivée le lendemain à Briançon à 08h23

Autres trains possibles depuis Marseille, Grenoble ou Valence.

Ou bien TGV direct depuis Paris jusqu'à Modane + navette jusqu'à Briançon

NAVETTE régulière (9 € le trajet) entre la gare de **Modane** et la gare SNCF de **Briançon**.

Informations et **Réservation Obligatoire** sur [Autocars Resalp](#)

En voiture

Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez, il est obligatoire d'être équipé de **pneus neige ou de chaînes** (entraînez-vous à les mettre avant de partir).

En venant du nord :

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091.

Une fois à Briançon, au rond-point, suivre alors la direction Gap – Sisteron – Col d'Izoard jusqu'à un 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 un 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. Poursuivre la montée sur la D902, pendant 3 km jusqu'à son terminus, le Laus de Cervières où se situe l'Auberge.

En venant du 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 un 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. Poursuivre la montée sur la D902, pendant 3 km jusqu'à son terminus, le Laus de Cervières où se situe l'Auberge.

Via l'Italie :

Chambéry - Tunnel du Fréjus - Italie - Col du Montgenèvre - Briançon

Tarifs Tunnel du Fréjus : si vous revenez par le même itinéraire, prendre un aller-retour (valable 7 jours) à 60 € / sinon 48 € l'aller simple (Tarif au 1er oct 2022 / informations sur www.sfrtf.fr).

Attention : votre GPS peut vous faire passer par Bardonecchia et le col de l'Échelle (Fermé !).

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 un second rond-point.

Suivre alors la direction Gap – Sisteron – Col d'Izoard jusqu'à un 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 un 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. Poursuivre la montée sur la D902, pendant 3 km jusqu'à son terminus, le Laus de Cervières où se situe l'Auberge.

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur un **parking près de l'Auberge (gratuit)**.

Dates et prix

Les séjours se déroulent **du Dimanche au Samedi**.

A partir de **685 €**

[Voir les dates et prix sur le site internet](#)

Supplément chambre individuelle (selon disponibilité) 115 €

Le prix comprend :

- La pension complète du dîner du jour 1 jusqu'au déjeuner du jour 6.
- La taxe de séjour.
- Le prêt du matériel : raquettes, bâtons, DVA, pelle, sonde...
- Les transferts entre la gare de Briançon et l'auberge l'après-midi du jour 1 et l'après-midi du jour 6, ainsi que ceux pour se rendre au départ des randonnées pendant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat (5 journées).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement (facultative).

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

• **Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages**

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Sur-pantalon, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées.
- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

- 1 paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.

Les Pieds

- **Chaussures adaptées à l'activité** : montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Gore-Tex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes (2 paires) de randonnée chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Matériel technique et de sécurité

Le matériel suivant est **fourni par TrekAlpes** :

- Paire de raquettes solides et légères, avec des fixations qui s'adaptent à toutes les chaussures de randonnées.
- Paire de bâtons télescopiques.
- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Matériel divers

Ce matériel n'est **pas fourni par TrekAlpes**.

Les indispensables

- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane... ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil.... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires et une serviette de toilette (si vous oubliez votre serviette on pourra vous en prêter ; savonnette et dose shampoing = 0,50 cts pièce)
- Papier hygiénique pour la journée.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Pour les pique-niques nous vous fournissons des sacs en tissu, des thermos, des bols, des gobelets et des cuillères pour les soupes, les salades et les boissons chaudes.

Le sac à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. Ce dernier doit avoir une **contenance de 30 litres env.** Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Maj 25-11-22