



Vallée secrète de Cervières

Randonnée en étoile

7 jours / 6 nuits / 4 jours et 2 ½ journées de randonnée

La **vallée préservée de Cervières** est située au nord des Hautes-Alpes, à 9 km de Briançon, ville inscrite au **patrimoine mondial de l'humanité** par l'UNESCO. Elle est délimitée à l'est par la frontière avec le Piémont Italien et au sud par le célèbre Col d'Izoard.

Le petit village de Cervières et ses hameaux attenants sont des havres de paix où quelques paysans continuent à vivre au rythme immuable des saisons. Ils sont rejoints l'été par les bergers et leurs troupeaux montés depuis la Provence.

L'hôtel où vous séjournerez est géré par **Pato et Vincent**, tous deux **accompagnateurs** en montagne **et cuisiniers de métier**. Ils vous conduiront sur les sentiers et vous préparerons des plats «maison» raffinés, aux saveurs d'ici et d'ailleurs.

Cette semaine sera un **voyage contemplatif et gustatif**, pour le plaisir des yeux et des papilles.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 (Dimanche) : Cervières (1612 m)

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. Nuit en hôtel.

Jour 2 (Lundi) : La frontière avec le Piémont Italien

Balade de mise en jambe qui nous mènera dans le Piémont italien, par le Col de Bousson (2154 m) ou le Col de Chabaud (2213 m). 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. Ascension de la Cime de fournier (2424 m), en option.

Temps de marche: 4h00 / M et D : 500 m. (+ 1h15 de marche et 260 m de M et D si option)

Jour 3 (Mardi) : Lac des Cordes (2446m)

Belle montée à travers le mélézin puis les alpages jusqu'au lac des Cordes, lové au cœur d'un vaste cirque glaciaire d'altitude. Nous passons ensuite le Col des Marsailles (2601 m), sous la pyramide imposante du Pic de Rochebrune (3320 m), pour rejoindre le hameau montagnard des Fonts de Cervières. Retour le long du torrent de la Cerveyrette en passant près d'une multitude de chalets d'alpage à l'architecture typique. Ascension Pic du Vallon Crouzet (2728 m), en option.

Temps de marche: 4h30 / M et D : 600 m. (+ 1h00 de marche et 130 m de M et D si option)

Jour 4 (Mercredi) : Gaudissart (1700 m)

Le matin balade au départ du hameau de Terre Rouge (1470 m). Nous remontons le long d'un petit "canyon" jusqu'au lieu-dit de Gaudissart. Retour le long du canal des Reymondières, au-dessus du

Temps de marche : 3h00 / M et D : 250 m.

Après-midi libre. Vous pourrez éventuellement descendre visiter la ville et les fortifications de Briançon ou bien vous détendre au Grands Bains du Monétier (non compris dans le séjour).

Jour 5 (Jeudi) : Col (2428 m) et sommet (2702 m) du Lasseron

Nous partirons à l'aube pour observer les nombreux chamois vivant dans la réserve de la Combe du Lasseron. Du Col du Lasseron, magnifique panorama sur le vallon d'Izoard et le Pic de Rochebrune. Ascension du sommet du Lasseron, en option.

Temps de marche : 5h00 / M et D : 570 m. (+ 1h30 de marche et 300 m de M et D si option)

Jour 6 (Vendredi) : Pic de Malrif (2096 m) ou Grand Glaiza (3293 m)

Au départ du hameau des Fonts nous suivrons le GR 58 (tour du Queyras) jusqu'au Pic de Malrif 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 (3841 m) d'autre part. Ascension du Grand Glaiza, sur la frontière Piémontaise, en option.

Temps de marche : 6h00 / M et D : 870 m. (+ 2h00 de marche et 390 m de M et D si option)

Jour 7 (Samedi) : Chalets de l'Alp (1900 m)

Du hameau du Laus, nous montons vers les Alpagnes où se trouvent une multitude de chalets qui témoignent de l'activité pastorale intense d'autrefois. Retour et séparation à Cervières vers 13h00.

Temps de marche : 3h00 / M et D : 250 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 le guide en cas de force majeure.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Briançon n°3536 OT et Mont Viso n°3637 OT

Niveau

BONNE FORME 1 2 **3** 4 5 6

Etapes quotidiennes de 4 à 6 heures et de 600 à 800 mètres de dénivelé. Chaque jour, si les conditions le permettent, en guise d'extension, nous proposerons à ceux qui le désirent l'ascension d'un col ou d'un sommet (ce qui rajoutera 200 à 400 mètres de dénivelé et 1 à 2 heures de marche).

Hébergement

Hôtel d'Izoard

92, le chef-lieu

05100 CERVIÈRES

Tél : 04 92 21 06 49

www.hoteldizoard.com

RA17 - ETE 2016

www.trekalpes.com

Vous serez hébergés dans des chambres de 2 (1 grand lit ou 2 lits) ou 3 places avec un sanitaire (lavabo, wc, douche ou baignoire) par chambre.

Une salle de restaurant avec **cheminée**, un **vaste 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.

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 pic-nic (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 systématiquement un légume et un féculent pour bien vous « caler » après une longue journée de plein air. Le dessert sera l'occasion d'offrir un dernier régal à vos papilles!

Les activités de retour de rando

Nous mettrons particulièrement l'accent sur l'animation de vos fins de journée pour les rendre le plus agréables et conviviales possibles.

C'est en effet le moment privilégié pour rencontrer, échanger et partager avec les autres pensionnaires de l'hôtel et aussi, car nous y tenons beaucoup, avec les habitants du village fréquentant l'établissement.

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...

Les téléphones portables « passent-ils » ?

À l'hôtel, quel que soit votre opérateur téléphonique, la réception de votre téléphone portable sera bonne.

Si besoin est, une cabine téléphonique fonctionnant avec une carte se trouve à deux pas de l'établissement.

Portage

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

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **4 à 12 participants**.

Rendez-vous et séparation

Rendez-vous

Vous êtes attendus le dimanche soir à l'hôtel **à partir de 17h00**.

Le pot d'accueil et la réunion de présentation du séjour auront lieu à **19 heures**.

Si vous êtes en retard merci de prévenir l'hôtel.

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier du service gratuit de navette de l'hôtel, merci de bien le préciser lors de votre réservation.

Le rendez-vous avec la navette de l'hôtel est généralement fixé le dimanche à 18h20 en gare de Briançon (sur le parking se trouvant à droite en sortant du hall).

Si vous ne pouvez pas être au rdv : taxi Résalp (04 92 20 47 50 / environ 23 euros l'aller simple).

Si vous désirez arriver avant ou prolonger votre séjour à l'hôtel à Cervières :

Prix en ½ pensions / jour / pers : à partir de 54 €

Si vous arrivez le dimanche matin par le train de nuit :

Petit-déjeuner et le repas de midi 20 à 29 €.

Les chambres ne seront disponibles qu'à partir de 17 heures le dimanche et devront être libérées dès le samedi matin (avant départ Rando), mais vous disposerez d'une pièce pour stocker vos bagages en sûreté ainsi que du salon pour vous détendre.

Séparation

Le samedi **vers 13 heures à l'Hôtel d'Izoard** ou vers 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.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

• Départ à 21h23 ou 22h00

• Arrivée le lendemain à Briançon à 08h30

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements SNCF :

Renseignements SNCF : ☎ 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou www.voyages-sncf.com

En voiture

En venant du nord :

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RN 91.

Une fois à Briançon, au 1er rond-point suivre à droite 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. L'hôtel se situe à l'entrée du village, vous ne pouvez pas le rater, il est bien signalé.

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. L'hôtel se situe à l'entrée du village, vous ne pouvez pas le rater, il est bien signalé.

Via l'Italie :

Chambéry - Tunnel du Fréjus (si vous pensez revenir par le même itinéraire, au péage prendre un aller-retour valable 7 jours : 54 € / sinon : 43 € l'aller simple - au 1er janvier 2015).

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

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. L'hôtel se situe à l'entrée du village, vous ne pouvez pas le rater, il est bien signalé.

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

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de l'hôtel (gratuit).

Dates et prix

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

Tarifs par personne	
Du 12/06 au 09/07 et du 21/08 au 17/09	575 €
Du 10/07 au 16/07 et du 14/08 au 20/08	595 €
Du 17/07 au 13/08	630 €

Supplément chambre individuelle (selon disponibilité) pour les 6 nuits : 150 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel en pension complète
- Les transports de personnes durant le séjour
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat

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 les proposer.

Le paiement du séjour par 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.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers

Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex 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 de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir.

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1,5 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau 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 et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires et une **serviette de toilette** (le linge de toilette n'est fourni par l'hôtel que sur demande et moyennant 1 supplément).

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...
- Maillot de bain (nous aurons l'occasion de nous baigner dans les lacs de montagne).

Pour les pic-nics, nous vous fournirons 1 boîte pour les salades et des couverts ainsi que des thermos et 1 gobelet pour 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 à 40 litres**. 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 HISCOX – 75002 Paris

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 26-4-16