



L'ECHAILLON

Hôtel**, SPA & Activités

NÉVACHE 05100 Briançon

Tél : 04 92 21 37 30

Courriel : infos@echailon.com

Site Internet : www.hotel-echailon.com

Eté 2019

ECHAPPEE CYCLO A NEVACHE Rayonnez à vélo depuis la Clarée

5 jours, 4 nuits, 4 jours d'effort

Du 8 juin au 18 septembre 2019 (dernier départ)



Izoard, Lautaret, Galibier, Granon, Montgenèvre... des ascensions célèbres pour leurs lacets éprouvants tracés dans des paysages de montagne magnifiques. Comme tout cycliste, vous rêvez de les gravir un jour. Vous cherchez un petit camp de base confortable pour enfin (ou de nouveau) aller vous frotter à quelques cols mythiques dans les Alpes du Sud ? Vous l'avez trouvé ! L'hôtel l'Echailon vous accueille dans son petit havre de tranquillité en vallée de la Clarée, comme point de départ pour vos longues virées.

Dès la mi-juin, la plupart des grands cols ont été déneigés et il y même des créneaux réservés aux cyclistes en été. La vallée de la Clarée vous offre un bon terrain d'échauffement avec son profil doux dans un environnement enivrant, et vous donne accès à de nombreux itinéraires d'envergure. Selon votre niveau d'endurance, vous pourrez aller rouler dans le Queyras, les Ecrins, côté italien, voire en Oisans et en Maurienne.

Nous pourrions vous proposer de nombreuses options de circuits, de longueur et de dénivelée variables, et un GPS à louer -si besoin, pour vous guider. De retour de votre journée vous pourrez accéder à notre espace détente (hammam, sauna et Størvatt) pour

SARL GENTIL, L'ECHAILLON IM005130001

Garant financier APST 15, av Carnot 75017 Paris

TVA intracommunautaire : FR3840279613000019

Assurance professionnelle : BEST ASSUR HOTEL, contrat N°2D0182500327

Assurance annulation, assistance Open Odysée et interruption de séjour,

Chez Europ Assistance, 1 promenade de la Bonnette, 92633 Gennevilliers cedex,

slv@europ-assistance.fr - contrat N°58 223 429

L'Echailon est adhérent au réseau Vagabondages

Et à celui des Hôteliers Randonneurs.



vous délasser et récupérer. Nous avons aussi une équipe de masseuses et thérapeutes à votre disposition pour améliorer encore l'expérience.

De nombreuses options s'offrent à vous depuis la vallée : nous vous proposons un séjour avec 4 journées de vélo, adaptables à votre envie et votre niveau. Chaque soir, vous pourrez discuter avec un cycliste membre de l'équipe sur votre choix du lendemain.

La randonnée à pied, la pêche, le VTT, l'escalade, le kayak, sont aussi un moyen de découvrir cette vallée harmonieuse et vous pourrez prolonger votre séjour pour en profiter.

SUGGESTION DE PROGRAMME

KM = kilométrage DM = dénivelé montée DD = dénivelé descente

Jour 01 :

Rendez-vous en fin d'après-midi à Névache.

Jour 02 : Haute Vallée de la Clarée et Col du Granon

Ce matin, vous montez dans la haute vallée de la Clarée, sur la petite route qui mène au parking final de Laval (2030m), vous découvrirez le paysage qui fait la renommée de ce site classé. Vous descendez ensuite sur Briançon en longeant la Clarée puis la Durance. Au-dessus de Saint-Chaffrey, vous attaquez les multiples lacets du col du Granon (2413m), 11,5 km pour 1 053 m de dénivelé à 9,5 % de moyenne, qui a accueilli le Tour de France en 1986 (classé hors-catégorie). Retour par le même itinéraire.

KM = 93km / DM = DD = 2300m

Jour 03 : Cols du Lautaret et du Galibier

Vous retournez sur Briançon pour cette fois aller grimper le duo Col du Lautaret (2058m) et col du Galibier (2642m), soit 37 km. Jusqu'au Monétier-les-Bains, une quinzaine de kilomètres en faux plat (3% maximum) permettent de s'échauffer. Les 13 km jusqu'au col du Lautaret sont assez faciles (4 à 5%) -sauf si le vent vient de face. De là, il reste environ 8,5 km plus difficiles (7% en moyenne avec un dernier kilomètre à 12% !) pour vaincre le Col du Galibier, classique de la grande boucle, lui aussi hors-catégorie ! Retour par le même itinéraire.

KM = 107km / DM = DD = 2000m

Jour 04 : Col de l'Izoard

Un autre géant de la petite reine, le légendaire Col de l'Izoard (2360m), en boucle par les balcons de la Durance. Un itinéraire soutenu qui traverse des paysages fantastiques, notamment le cirque lunaire de la Casse Déserte. Le tour peut être fait dans les 2 sens, en montant côté Queyras (31km de montée depuis Guillestre, à 4,5 % de pente moyenne avec des passages à plus de 10 %) ou côté Briançonnais (20 km de montée depuis Briançon pour un dénivelé de 1140 mètres, soit un pourcentage moyen de 5,7%, avec des passages à plus de 9%). En balcon au-dessus de la Durance, vous pouvez suivre le circuit de l'Embrun Man, le célèbre triathlon du 15 août.

KM = 132km / DM = DD = 2700m

Jour 05 : Cols de Montgenèvre et de l'échelle

Une journée un peu plus tranquille si vous devez reprendre la route aujourd'hui. Vous commencez par la descente de la vallée de la Clarée jusqu'à la Vachette (1350m) pour monter les lacets du col de Montgenèvre (1850m) qui vous permet de basculer en Italie sur Cesana Torinese et la vallée de la Doire Ripaire. Vous descendez jusqu'à Oulx pour remonter la vallée de Bardonecchia et franchir la frontière au col de l'Echelle (1762m).

KM = 68km / DM = DD = 1700m

Dans un même rayon, vous pouvez monter à Puy Saint Vincent, au Pré de Madame Carle...
Pour les plus ambitieux et les plus entraînés, vous pouvez réaliser de plus grands circuits :

- Boucle en Maurienne par le col de Montcenis et le col du Galibier :
KM = 230km / DM = DD = 5000 mètres
- Boucle en Italie par le col de l'Echelle, le col de Finestre et le col de Montgenèvre :
KM = 145km / DM = DD = 3700 mètres

ATTENTION : le programme peut devoir être ajusté en début de saison en fonction de la neige restante sur les routes d'altitude et de la date d'ouverture des cols. Il y aura d'autres itinéraires à vous proposer le cas échéant.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 en fin d'après-midi vers 16h à Névache. Par contre, vous pourrez toujours venir dès le matin déposer vos bagages.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 21 37 30

DISPERSION

Le jour 5, au même endroit, en fin d'après-midi. Nous vous demandons de libérer les chambres pour 10 heures. Vous pouvez entreposer vos bagages à l'hôtel et prendre une douche au sauna en rentrant.

NIVEAU

C'est un programme liberté dans lequel vous adaptez vos journées en fonction de votre entraînement et de votre forme du jour. Les combinaisons multiples possibles permettent de varier les distances et les dénivelées, de 50 kilomètres à 250 et de 1000 mètres d'ascension à 5000 ! Nous pourrions vous conseiller dans vos choix.

HEBERGEMENT

L'hébergement peut se faire à l'hôtel l'Echaillon, dans la nouvelle annexe « Le Chavillon » ou dans les Chalets Thabor :

*A l'Echaillon : Dans des chambres de 2, 3 ou 4, avec sanitaire privatif ou à partager selon le forfait choisi.



*Au Chavillon : Dans des chambres de 2 avec sanitaire privatif. Le petit-déjeuner se prend sur place. Il faudra traverser à l'hôtel (200m) pour venir prendre le repas du soir.



*Au Chalet Thabor : Dans des chambres de 2 ou 3 avec sanitaire à partager ou pas. Les chalets se trouvent à 20m de l'hôtel, il sera donc nécessaire de traverser à l'hôtel pour venir prendre vos repas.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales.

Une salle de restaurant, un salon avec cheminée, un coin bar, l'Espace Bien-Être avec sauna, Størvatt (jacuzzi extérieur), hammam, espace massage et détente au coin de la cheminée, une salle de séchage, une terrasse sont à votre disposition.

ESPACE BIEN-ÊTRE en fin d'après-midi de 17h à 19h à l'Echillon

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage au retour des randonnées. Dans votre forfait il est prévu 2 accès durant votre séjour.

LES MASSAGES et SOINS (en option sur réservation)

Nous disposons d'une salle de massage, nos masseuses vous proposeront leur carte de massages aux huiles essentielles. Les massages sont en option et sur réservation.

NOURRITURE

Pour ce séjour vous êtes en demi-pension au restaurant de l'hôtel.

Le cuisinier sait gérer les régimes spécifiques s'il est prévenu assez tôt.

L'hébergement peut vous fournir un pique-nique composé de : viande ou charcuterie, salade composée, fromage, fruits, barre de céréales, chocolat, pain et une bouteille d'eau de 50 cl. Le panier repas est à **10 €** par personne à régler sur place. Pensez à apporter des vivres de courses supplémentaires.

A Névache, vous pouvez faire des courses à l'épicerie et à la boulangerie.

Sur ce séjour, nous proposons l'option « **restaurants sur la route** » : nous réservons pour vous des menus dans des établissements situés sur vos trajets, pour vous permettre de partir léger mais de faire une vraie pause en milieu de journée.

GROUPE

A partir de 1 personne. Pour les groupes de plus de 6, contactez-nous pour un devis sur-mesure.

ENCADREMENT

C'est un séjour de vélo de route en liberté donc sans encadrement, mais une logistique sur place vous aidera à préparer l'étape du lendemain.

DOSSIER DE SEJOUR

Une carte routière tracée et un descriptif des itinéraires proposés.

Traces GPS des parcours (possibilité de louer le GPS)

Bons d'échange pour les restaurants (si vous avez choisi l'option « restaurants sur la route »).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR / MATERIEL

Vous venez avec votre vélo personnel et votre équipement complet :

- Casque, gants, cuissards, T-shirts.
- Chaussures et pédales adaptées.
- Kit d'entretien (lubrifiant, rustine) et pompe,
- Pièces d'usure de rechange : chambres à air, pneus, patins, câble de freins...
- Un excellent petit magasin à Briançon (à 20 kilomètres environ) pourra dépanner si besoin...

A prévoir d'emporter sur vous

- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante, type goretex.
- 1 petit bonnet léger qui peut tenir sous le casque et des gants plus chaud pour vous protéger du froid ou du vent qui peuvent rabaisser considérablement la température sans prévenir en altitude.
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts, pour vos piqueniques si vous voulez prendre les paniers repas de l'hôtel.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.

A laisser dans votre sac à l'hôtel

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante pour vos journées (1 pour 2 à 3 jours de vélo).
- 2 paires de chaussettes (1 paire pour 2 à 3 jours de vélo).
- Des sous-vêtements.
- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 maillot de bain et un drap de bain pour l'Espace Bien Etre

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Des pastilles contre le mal de gorge.
- 1 une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- Une pince à épiler.

DATES ET PRIX

Départ selon vos disponibilités et celles des hébergements

Entre le 8 juin et le 18 septembre 2019 (dernier départ).

Nous vous conseillons de réserver de très bonne heure pour la période du 10 juillet au 21 août car il y a beaucoup de monde. Merci de nous donner une date de départ avec + ou – 2 jours.

PRIX en demi-pension par personne	Haute saison	Moyenne saison	Basse saison
Tarif chambre à 3 places	355 €	340 €	330 €
Supplément chambre à 2 places	+ 50 €	+ 45 €	+ 30 €
Supplément chambre individuelle	+ 100 €	+ 80 €	+ 60 €

Haute saison	Moyenne saison	Basse saison
Du 07/07/19 au 24/08/19	Du 16/06/19 au 06/07/19	Du 25/05/19 au 15/06/19
	Du 25/08/19 au 31/08/19	Du 01/09/19 au 03/11/19

Supplément pour 1 jeu de cartes et topos supplémentaire : 50 €

Supplément pour l'option « restaurant sur la route »

60 euros pour 3 repas (J2 à J4).

Supplément Frais de Transport

Possibilité d'organiser des navettes si vous souhaitez réaliser des circuits en traversées ou raccourcir la journée, veuillez nous contacter pour l'élaboration d'un devis.

Si votre séjour se trouve entre 2 saisons, le prix sera calculé au prorata du nombre de jours dans l'une ou l'autre saison.

LE PRIX COMPREND

- La demi-pension du jour 1 au repas du soir au jour 5 après le petit-déjeuner.
- La taxe de séjour.
- Un dossier complet.
- 2 accès à l'Espace Bien-Etre en fin d'après-midi durant votre séjour, à réserver la veille.
- L'accès à l'espace vélo.
- Si vous avez choisi l'option « restaurants sur la route », les repas du midi dans les établissements désignés.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultative - 3,90%).
- La carte passeport montagne (facultative – 19 €).
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache.
- Les paniers repas (10 € par personne et par jour).
- Si vous n'avez pas choisi l'option « restaurants sur la route », les repas du midi.
- Les accès supplémentaires à l'Espace Bien-Etre en fin d'après-midi : supplément de 7 € la séance - sur réservation.
- Le prêt de peignoir et chaussons (3 € par peignoir).

INFORMATIONS ANNEXES

A Névache, nous sommes un peu au bout du monde, nous ne disposons malheureusement pas de distributeurs de billet, ni de pharmacie, ni de station-service... Pour un déroulement plus serein de votre séjour, pensez à bien vous organiser en conséquence.

POUR EN SAVOIR PLUS

ACCÈS A NÉVACHE L'ÉTÉ

Attention : si vous devez prendre le train pour vous rendre sur place, attendez que le séjour soit confirmé (c'est à dire à 3 ou 4 semaines du départ) pour prendre votre billet, car certains ne sont pas remboursables ni échangeables.

PAR LE TRAIN

Gare italienne de Bardonecchia

- TGV Paris-Milan. Arrêt à la gare de Bardonecchia 20mn après celui de Modane.
- Ou différents trains venant d'Italie.

L'Echaillon organise une navette pour venir vous chercher à la gare de Bardonecchia, uniquement pour le train qui arrive à 15h13(horaires 2019 valable à compter du 23/06/2019) Pour les départs de séjours avant cette date privilégier le train qui arrive à 11h13.

Merci de nous contacter lors de votre réservation de billets

Pour votre retour, il faudra prendre le train de 17h23 (horaires 2019) pour que l'on vous regroupe sur une navette ou un taxi.

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)

A votre arrivée à la gare de Briançon, vous aurez 3 navettes par jour le samedi et le dimanche, qui vous monteront à Névache. Le tarif est de 11€ par personne le trajet.

Départ de la gare à : 9h, 12h40 et 18h15 ; arrivée à l'hôtel 35 minutes après.

Départ de Névache à : 9h40, 13h20et 18h55 ; arrivée à la gare 35 minutes après.

La réservation de votre trajet en navette se fait par l'Echaillon ; merci de nous contacter dès que vous avez vos billets au 00 (0)4 92 21 37 30 ou sur infos@echaillon.com

En dehors de ces horaires, nous vous demanderons de réserver un taxi.

PAR LA ROUTE : Attention au GPS qui vous emmène sur d'autres petites routes !

- **Par le nord**, Grenoble - Col du Lautaret - Briançon ou St Jean de Maurienne – Col du Galibier – Col du Lautaret – Briançon.
- **Par le sud**, Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Briançon.
- Puis à Briançon, prendre la direction Col du Montgenèvre/Italie. A 3 km de Briançon, tournez à gauche vers la vallée de la Clarée, Névache est à 16 km après avoir traversé plusieurs villages (La Vachette, Le Rosier, Val des Prés, Plampinet). **Vous arrivez au**

niveau d'une intersection avec le Col de l'Echelle. Roulez doucement et continuez tout droit **sur seulement 200 mètres.** Le Hameau du Roubion est immédiatement à droite après le panneau Névache, en face du camping. L'hôtel est en haut du hameau, accessible par la **2^{ème} rue à droite.**

- **Autre possibilité, Chambéry - Tunnel du Fréjus** (prendre un aller-retour valable 7 jours à 54.30 € ; prix établi depuis le 05 janvier 2017)

A la sortie du tunnel (vous êtes à 20 minutes de Névache), prendre immédiatement la direction de Bardonecchia. Attention ! Beaucoup de personnes vont trop vite et ratent cette sortie. Si c'est le cas prenez la 1^{ère} sortie et faites demi-tour pour revenir sur Bardonecchia. Faire le tour par Montgenèvre est plus long.

Descendre jusqu'au rond-point, 1^{ère} à droite, puis continuer de descendre direction Bardonecchia et en bas de la descente, prendre la 2^{ème} sortie à droite. Attention ! Les panneaux sont petits, vous verrez Melezet et Colle de la Scala. Vous passez sous la voie ferrée et arrivez au centre de Bardonecchia, au rond-point. Vous prenez la 1^{ère} à gauche et continuez tout droit cette rue principale qui vous emmène à la sortie de Bardonecchia en direction du village du Melezet et du **col de l'Echelle.**

Vous arrivez sur la route Briançon-Névache. Tournez à droite, roulez doucement et continuez tout droit sur seulement 200 mètres. Le Hameau du Roubion est immédiatement à droite après le panneau Névache, en face du camping. L'hôtel est en haut du hameau, accessible par la **2^{ème} rue à droite.**

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.voyages-sncf.com

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

HEBERGEMENT AVANT OU APRES VOTRE SEJOUR

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, demi-pension de 63 € à 72 € selon la date, base chambre à 2 places avec salle de bain privative ou chambre individuelle en suite avec partage salle de bain/WC. Tél : 04 92 21 37 30. Réservation avec acompte obligatoire directement à l'hôtel.

ANIMAUX

Votre animal domestique (un seul) est accepté s'il est propre et silencieux. Il ne pourra pas être accepté en salle à manger et devra être tenu en laisse. Nous comptons sur votre attention à faire ce qu'il faut pour qu'il ne gêne pas les autres personnes, car certaines n'aiment pas les animaux et d'autres en ont peur. Une caution de **50 €** vous sera demandée à votre arrivée et rendue à la fin de votre séjour si votre compagnon n'a causé aucun dégât.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION À

L'ÉCHAILLON

Hôtel **, SPA & Activités
NÉVACHE - 05100 BRIANCON
TÉL : 00 33 (0)4 92 21 37 30

Avec le bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 30%