



L'ECHAILLON
Hôtel**, SPA & Activités
NÉVACHE 05100 Briançon
Tél : 04 92 21 37 30
Courriel : infos@echailon.com
Site Internet : www.hotel-echailon.com

Été 2019

UNE SOUPE AUX HERBES SAUVAGES Séjour randonnée-botanique en Clarée

Randonnée en étoile accompagnée
6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche



Vous aimez la montagne, vous adorez marcher et vous émerveiller devant les beautés du paysage, de la faune et particulièrement de la flore. Vous avez envie de partir avec un accompagnateur qui saura vous aider à reconnaître et identifier la végétation, au cours de randonnées orientées sur l'observation et le partage de connaissance.

L'objectif de ce séjour est de marcher pour partir à la rencontre des fleurs et des plantes, les journées sont rythmées par les arrêts et les discussions autour des spécimens rencontrés. Les fleurs seront à l'honneur et les plantes comestibles aussi, puisque nous ferons un peu de cueillette et de préparation culinaire à base de ce que nous aurons pu glaner.

Ce séjour est limité à des groupes de 8 personnes pour favoriser les échanges, et propose 5 dates en juin et début juillet, à la période de floraison la plus luxuriante et la plus propice à un maximum d'observations. Un séjour qui plaira aussi aux adeptes de la macrophotographie, nous aurons le temps de réaliser de jolis clichés de fleurs.

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.**



PROGRAMME

Les randonnées seront choisies par l'accompagnateur selon leur intérêt floristique en fonction de l'avancement dans la saison, et pour offrir un maximum de diversité pendant la semaine. Un certain nombre de biotopes seront explorés : forêts de mélèzes et de pins, versants ubac et adret, bords de rivières en fond de vallée, pelouses alpines, etc...

Jour 01 : Accueil

Accueil à l'hôtel** l'Echaillon dans l'après-midi. Installation. Réunion d'information à 19h avec votre accompagnateur, présentation de la semaine.

Randonnées thématiques de 3 à 4 heures de marche effective par jour, avec la pause pique-nique en montagne.

Voici un exemple possible du déroulement de la semaine :

Jour 02 : Bois de l'Oule

Depuis l'hôtel, nous gagnons le vallon de l'Oule par un ancien sentier qui nous permet d'aller dénicher les ancolies des Alpes, reines du mélézin. Dans les pelouses, nous cherchons les orchidées colorées et les plus discrètes qui se confondent dans le vert de la végétation. Retour dans les myrtilliers et la cohorte de plantes qui affectionnent les sols acides de la quartzite.

Jour 03 : Vallon des Muandes

Transfert à Laval, au bout de la route de la haute vallée. Nous montons vers les lacs des Muandes pour redescendre ensuite en rive droite du Torrent de Brune et de la Clarée. Une balade entre les zones humides et les prairies alpines. Les étoiles du jour sont le lis de Saint-Bruno, la phalangère, les centaurées, l'arnica et le rhododendron. Nous avons aussi un œil curieux pour les arbres et arbustes qui poussent ici !

Jour 04 : Rive droite de la Clarée

Une balade toute simple, dans les sous-bois, le long de la Clarée, mais d'une telle richesse : lis martagon, pulsatilles, géraniums, saxifrages, sceau de Salomon et autres liliacées méconnues, gesses et vesses innombrables ... Sur le trajet, nous cueillons de quoi préparer quelques mets.

Jour 05 : Cirque des Béraudes

Nouveau transfert vers la haute vallée, pour une randonnée un peu plus alpine : montée vers le lac de Béraudes (s'il ne reste pas trop de neige) et exploration des vallons minéraux au pied de la Pointe des Cerces. Au programme, soldanelles, gentianes, orchis, edelweiss et les petites plantes des pierriers.

Jour 06 : Journée Sabot de Vénus

Aujourd'hui, nous allons à la recherche du Sabot de Vénus, dans les bois qu'elle affectionne. Elle habite plusieurs secteurs dans notre vallée, avec des floraisons un peu décalées, et selon celui que nous avons choisi en fonction de la date de votre séjour, nous explorons les alentours, sous les pins ou sous les sapins à la rencontre des voisins.

Fin du séjour vers 16/17 heures en fonction des horaires de retour de chacun.

TRÈS IMPORTANT : l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, nivologie, avancement de la saison et pertinence des randonnées par rapport à la floraison, niveau technique des participants) dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à l'hôtel** l'Echaillon à Névache dans l'après midi. Réunion d'information à 19h avec votre accompagnateur.

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

DISPERSION

Le jour 6, après la randonnée, à Névache. Nous vous demandons de libérer les chambres le matin avant de partir en randonnée. Vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et prendre une douche en revenant de la randonnée.

NIVEAU

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5 :

- 3 à 4 h de marche effective par jour.
- Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 400 à 600 mètres en montée et/ou en descente.
- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique.

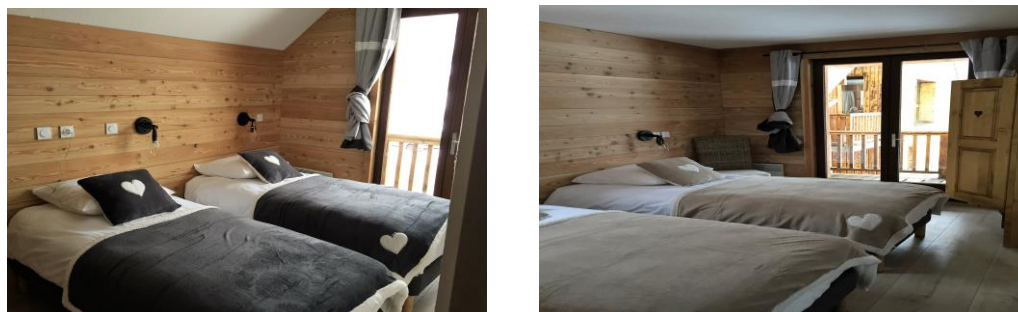
HEBERGEMENT

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. Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Si le temps est mauvais, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

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

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage en fin de journée. 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.

TRANSFERTS INTERNES

Nous utiliserons un minibus 8 places pour rejoindre le départ de certaines randonnées, et en revenir.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez votre sac pour la journée avec des vêtements chauds et imperméables, votre gourde et pique-nique, et éventuellement votre appareil photo !

GROUPE

Groupe réduit de 4 à 8 personnes pour permettre un bon échange et le transport dans un seul minibus.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, connaissant parfaitement la vallée, et bien sûr ayant une très bonne connaissance de la flore.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- Un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Essayer d'éviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS

- 1 sac à dos de 40/45 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques.
- Votre guide d'identification des fleurs !
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.

- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de guêtre (facultative mais conseillée en début de saison)
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 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.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Votre appareil-photo
- Jumelles (facultatif).
- Et pourquoi pas une petite spécialité de votre région à partager ?

DANS VOTRE SAC AU GITE

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- Des sous-vêtements.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Les photos de fleurs et plantes que vous souhaitez partager
- Vos ouvrages de botanique

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Des pastilles contre le mal de gorge.
- **Obligatoire** : 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

Du dimanche 2 juin au vendredi 7 juin 2019
Du dimanche 9 juin au vendredi 14 juin 2019
Du dimanche 16 juin au vendredi 21 juin 2019
Du dimanche 23 juin au vendredi 28 juin 2019
Du dimanche 30 juin au vendredi 5 juillet 2019

Tarif chambre à 3 places : 655 €

Supplément chambre à 2 places : + 30 €

Supplément de **90€** pour une chambre individuelle avec salle de bain privative sur réservation de bonne heure selon les disponibilités.

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du Jour 1 le soir au Jour 6 après la randonnée
- Les frais d'organisation,
- 5 jours d'encadrement,
- Les transferts sur place,
- 2 accès à l'Espace Bien Être durant votre séjour (mardi-jeudi).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultative – 3,90%)
- La carte passeport montagne facultative (19 €),
- Les accès supplémentaires à l'Espace Bien Être : supplément de 7 € la séance et de 3 € pour le prêt de peignoir et chaussons - sur réservation.
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache.
- Les boissons et dépenses personnelles.

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 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, 13h20 et 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 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 LA RANDONNEE

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.

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.

CARTOGRAPHIE

Carte IGN TOP 25 NEVACHE THABOR 3535OT et BRIANCON 3536OT

Carte IGN TOP 100 GAP BRIANCON N°158

Carte FRATERNALI au 1 : 25000 n°21 BRIANCON-VALLEE DE LA GUISE + CLAREE

BIBLIOGRAPHIE

- Une soupe aux herbes sauvages, Emilie Carles
- Plantes sauvages, comestibles et toxiques, F. Couplan et E Styner
- La cuisine des plantes sauvages, Meret Bissegger
- Voyageurs de la Clarée, René Siestrunck
- Névache et la vallée de la Clarée, Henri Rostolland
- Plusieurs carnets des Editions Transhumances : www.transhumances.com
- Randonnées en Briançonnais, Jean-Luc Charton
- Pas à Pas en Clarée, J-M Neveu

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%