

Hiver 2022

SKATING PERFECTIONNEMENT A NEVACHE

Séjour en étoile à l'hôtel avec des cours de ski
7 jours / 6 nuits / 4 ½ jours de ski



Ce séjour de perfectionnement s'adresse aux initiés qui veulent progresser en glisse et améliorer leur technique de skating. Pour varier les plaisirs et découvrir plusieurs horizons, votre moniteur vous emmènera sur d'autres domaines situés à proximité de la vallée. En plus d'exploiter le magnifique site nordique de Névéache, vous irez skier en Guisane et dans la vallée de Cervières.

Les exercices et éducatifs alterneront avec les portions de balade en glisse pour mettre à profit les acquis et se régaler sur les pistes !

PROGRAMME

Jour 1 : accueil et installation à l'hôtel

Accueil à L'Échaillon dans l'après-midi. Le soir, pot d'accueil et réunion d'information.

Jour 2 : c'est la reprise !

Le matin, cours technique de reprise du skating, pour retrouver vos sensations sur les skis, se rappeler comment ça glisse...

L'après-midi, découverte du domaine de ski de fond de Névache. Votre moniteur vous emmènera sur les pistes bleues et rouges autour du village où vous travaillerez certains points spécifiques comme le pas tournant, les changements de rythme...

Espace Bien-Être le soir si vous le souhaitez.

Jour 3 : petit tour dans la vallée voisine de la Guisane

Nous ne sommes pas si chauvins, nous allons vous faire découvrir le domaine de ski dans la vallée de la Guisane, chez nos voisins, et vous verrez que là-bas aussi c'est bien (transfert de 45 minutes environ). De Chantemerle au Monêtier, votre moniteur saura choisir les pistes les plus adaptées pour vous faire progresser et vous faire profiter d'un magnifique site. Nous partons à la journée avec le pique-nique.

Jour 4 : matinée forestière et après-midi cool

Ce matin, nous allons profiter des pistes noires de la vallée, les Clots et/ou la Forestière. Un parcours plus soutenu, qui permettra d'insister sur la technique à la montée et à la descente, et d'avoir l'occasion de l'améliorer. Retour à l'hôtel pour manger.

Demi-journée de détente ou de repos l'après-midi.

Jour 5 : petit tour dans la « haute » vallée voisine de Cervières

Nous repartons en balade à proximité pour aller rendre visite à un des 2 sites majeurs de la vallée de Cervières : dans la vallée des Fonts de Cervières ou sur le col de l'Izoard (transfert de 45 minutes environ). Des itinéraires d'envergure dans un cadre somptueux, qui récompensera l'effort de grimpe. Selon les conditions de neige, nous utiliserons peut-être les peaux de phoque pour la montée.

Jour 6 : vallée de la Clarée

Selon les conditions d'enneigement, nous irons skier en haute vallée, ou sur la liaison vers Val-des-Prés et les Alberts. Il sera peut-être aussi possible de skier sur le plateau du col de l'Échelle. De nombreuses options pour cette journée, que votre moniteur vous présentera dans la semaine.

Jour 7 : Fin du séjour et dispersion

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Ce programme type est susceptible d'aménagements, en fonction des conditions de neige, du damage des pistes, de l'homogénéité du groupe, etc...

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le 1^{er} jour, dans l'après-midi, à l'hôtel** l'Echaillon à Névache.
En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 21 37 30

DISPERSION

Le 7^{ème} jour, au même endroit, à Névache, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures. Si vous désirez faire du ski, cela sera possible mais sans encadrement. Possibilité de déjeuner à midi (supplément de 19€ par personne) et de rester jusqu'au départ de la navette pour le train de nuit. Cependant, nous vous demandons impérativement de libérer les chambres pour 12h.

EXTENSION

Arrivée : Possibilité d'arriver la veille ou le matin par le train de nuit avec un supplément pour la demi-pension à partir de 68 € (selon la saison et selon le forfait choisi) ou de 11 € pour le petit-déjeuner et de 19 € pour le repas de midi. Les chambres seront disponibles vers 17 heures la veille et vers 14h le 1^{er} jour, mais vous pourrez entreposer vos bagages et attendre dans l'hôtel.

Départ : Si vous désirez prendre le déjeuner de midi, ce sera possible (19 € par personne) avec réservation obligatoire la veille. Vous pouvez également rester une nuit supplémentaire à la fin de votre séjour avec un supplément pour la demi-pension à partir de 68 € (selon la saison et selon le forfait choisi).

NIVEAU

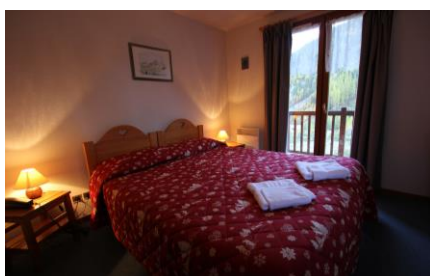
Le niveau requis est un niveau perfectionnement, c'est-à-dire que vous avez déjà participé à d'autres séjours de ski de fond, et que vous êtes déjà capable de faire du skating. Il faut en plus avoir une bonne condition physique pour vous permettre d'apprécier d'en faire toute la journée !

HEBERGEMENT

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

L'Echaillon : L'hôtel est composé de 19 chambres, réparties ainsi :

- Des chambres de 2 : Pour couple avec un lit à l'italienne ou 2 lits simples, avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- Des chambres de 3 : Avec 3 lits simples avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- Des chambres de 4 : Uniquement pour les familles. Composée, d'une chambre pour couple et d'un coin montagne pour les enfants de moins de 12 ans (lit superposé), avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- Des suites de 2 chambres de 2 places : bien séparées avec un sanitaire commun (douche, lavabo, WC) pour les 2 chambres.



Le Chavillon : Nouveau bâtiment, fraîchement rénové, qui est composé de 8 chambres de 2 places avec salle de bain privatives, et d'une salle de petit-déjeuner. Chaque chambre est décorée avec gout, dans un style montagnard et chaleureux. Le Chavillon est situé à 200 mètres de l'Echaillon, un petit chemin, bien entretenu, vous guidera jusqu'à l'hôtel pour venir prendre le diner.



Les petits déjeuner se font sur place, servis sous forme de buffet, une serveuse sera là pour vous accueillir le matin.

N.B. : Possibilité de chambre seule en haute saison : vous serez logés en suite et partagerez la salle de bain et les WC avec 1 ou 2 autres personnes (votre tarif sera celui d'une chambre double). En moyenne et basse saison, chambre seule avec sanitaire privatif possible selon les disponibilités (avec un supplément sur le tarif chambre à 2 places).

A l'Echaillon se trouve une salle de restaurant, un salon avec une cheminée, un bar et une salle d'animation ou de réunion avec coin T.V. et coin cheminée.

- **Les dîners** sont l'occasion de goûter aux produits locaux ou aux saveurs provençales de la cuisine de notre chef Patrice. Vous aurez le choix entre 2 entrées, 2 plats et 2 desserts, servis à l'assiette.
- **Les pique-niques** sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits).
- Nous vous remercions de nous faire part de vos régimes alimentaires le cas échéant.



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

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois chauffé au feu de bois), bar, et espace massage au retour des activités neige. Dans votre forfait est prévu 3 accès durant votre séjour.

LES MESSAGES (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 sur réservation et sont à régler directement à la masseuse en chèque ou en espèces.

ENCADREMENT

Par des moniteurs de ski de fond, tous diplômés d'État.

Groupe de 8 personnes maximum pour plus de convivialité et d'échanges

MATÉRIEL FOURNI

Skis, bâtons, chaussures de skating.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR

- Carte d'identité valide
- Un sac à dos moyen pour les randonnées de journée (assez grand pour contenir le repas de midi, votre eau et vos vêtements chauds, éventuellement l'appareil photo)
- Un anorak chaud et **imperméable**
- Un pantalon chaud, ample et **imperméable**
- Des collants chauds, bonnet chaud
- Guêtres ou stop-touts (facultatif)
- 2 à 3 paires de chaussettes
- Vêtements de rechange
- Chaussures pour l'intérieur
- Après-skis ou chaussures de randonnée
- Affaires de toilette (2 serviettes de toilette sont fournies à l'hôtel)
- Pharmacie personnelle, collyre
- **1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.**
- Gourde
- 1 photo si vous pensez prendre un badge de traçage des pistes pour la semaine
- Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de séjour

Obligatoire :

- **2 paires de gants chauds**
- **Lunettes de soleil très protectrices**
- **1 rouleau d'Elastoplaste 8 cm** (Sert à tout : ampoules, traumatisme, etc....)
- **Ecran total et crèmes pour les lèvres et le visage**

Conseillé :

- La « double-peau » pour soigner les ampoules (qui se trouve en pharmacie)
- Lunettes de vue de rechange en cas de casse
- Des bouchons d'oreilles Ear ou boules Quies
- Gourde si possible isotherme, couteau, couverts

DATES ET PRIX

Tarifs adultes skating perfectionnement Prix par personne Attention aux dates de fin d'année	Tarif Chambre à 3 places	Tarif Chambre à 2 places
Du dimanche 26/12 au samedi 01/01/22	800 €	830 €
Du dimanche 23/01 au samedi 29/01/22	760 €	790 €
Du dimanche 30/01 au samedi 05/02/22	780 €	810 €
Du dimanche 06/02 au samedi 12/02/22	780 €	810 €
Du dimanche 13/02 au samedi 19/02/22	800 €	830 €
Du dimanche 20/02 au samedi 26/02/22	800 €	830 €
Du dimanche 27/02 au samedi 05/03/22	780 €	810 €
Du dimanche 06/03 au samedi 12/03/22	780 €	810 €

Sur place, il vous faudra régler une participation au traçage des pistes (tarifs 20/21) :

- Adulte semaine (à partir de 16 ans) : **58 €**, ou **13 €** par jour
- Enfant semaine de 10 à 16 ans : **37 €** (gratuit jusqu'à 10 ans), ou **6,5 €** par jour
- Séance de 3 heures pour les adultes : **9 €**
- Forfait 2 jours consécutifs : **22 €**,
- Forfait 3 jours consécutifs : **27 €**.

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du jour 01 au repas du soir au jour 07 après le petit-déjeuner
- La taxe de séjour
- 4,5 jours d'encadrement
- Le prêt du matériel de skating
- Les transferts locaux
- 3 accès à l'Espace Bien-Être

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- La participation au traçage des pistes
- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultatives)
- La carte passeport montagne facultative
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages ou les soins (45 € à 70 € de 30 à 60 minutes)

POUR EN SAVOIR PLUS

ACCÈS À NÉVACHE

Les rails : vous pouvez venir en train :

- Soit en arrivant côté italien par le TGV Paris-Milan, en vous arrêtant à la gare de Bardonecchia en été, ou à celle de Oulx en hiver.
- Soit en arrivant à Briançon, par le train de nuit depuis Paris, ou les trains de jours depuis Marseille ou Valence.

De ces gares, des services de navettes vous permettent de parcourir les derniers kilomètres jusqu'à nous. Appelez-nous pour connaître le fonctionnement actualisé de ces navettes -pas toujours facile à trouver sur internet !

La route : vous pouvez venir en voiture jusqu'à l'hôtel, où il y a un grand parking pour vous garer. Nous serons rapides dans ce descriptif, en ces temps modernes où les GPS équipent nos voitures et nos téléphones.

- Depuis le sud, vous remontez la vallée de la Durance pour rejoindre Briançon.
- Depuis le nord et l'ouest, vous pouvez comme les cyclistes passer par le col du Lautaret et son panorama spectaculaire, ou choisir le confort (et son prix) du passage par l'Italie, grâce au Tunnel de Fréjus, réplique routière du projet ferroviaire ambitieux du milieu du XVIIIème siècle.

Pensez au covoiturage !

Les airs : vraiment l'avion n'est plus trop tendance, mais si vous venez de très loin, (notre réputation étant internationale !), vous pourrez atterrir à Lyon ou à Turin, d'où vous trouvez des navettes pour Briançon !

ANIMAUX

Votre animal domestique (un seul) est accepté s'il est propre et silencieux. Il ne pourra pas être accepté dans la 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

LINGE DE MAISON

Nous vous fournissons 1 drap de bain et 1 serviette de toilette par personne pour la semaine. Prévoir un drap de bain pour le sauna ou d'autres serviettes si vous avez besoin de plus. Possibilité de location de peignoir (3 €) pour l'espace bien-être.

ENTRETIEN DES CHAMBRES

Une personne passe tous les jours pour faire les lits et nettoyer la salle de bain/WC.

LA CIGARETTE

Nous vous demandons de ne pas fumer dans les chambres et dans l'ensemble de 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.

TRÈS IMPORTANT

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants, surcharge éventuelle des refuges, etc....) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION À

L'Échaillon

Hôtel**, SPA & Activités
Névache 05100 Briançon
Tél : 04 92.21.37.30
Courriel : infos@echaillon.com
www.hotel-echaillon.com

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