



## L'ECHAILLON

Hôtel\*\*, SPA & Activités

NÉVACHE 05100 Briançon

Tél : 04 92 21 37 30

Courriel : [infos@echailion.com](mailto:infos@echailion.com)

Site Internet : [www.hotel-echailion.com](http://www.hotel-echailion.com)

Été 2020

# VALLÉE DE LA CLARÉE

## Randonnées douces et Bien-Être

7 jours / 6 nuits / 5 jours d'encadrement de randonnée, de relaxation et d'ateliers bien-être

**Espace Bien-Être et massages (les massages sont en option)**



*Un séjour tout en douceur, au cœur d'une vallée paisible, à la découverte de soi... pour vous ressourcer !*

*Des séances d'éveil corporel pour commencer la journée du bon pied. Des randonnées ajustées à un effort mesuré et un souci de détente. Des exercices de respiration pour s'oxygéner pleinement et se libérer l'esprit. Une séance d'étirements et de relaxation, pour finaliser cette journée en une sensation de légèreté « comme sur un petit nuage »*

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 Odyssée et interruption de séjour,  
Chez Europ Assistance, 1 promenade de la Bonnette, 92633 Gennevilliers cedex,  
[slv@europ-assistance.fr](mailto:slv@europ-assistance.fr) - **contrat N°58 223 429**  
**L'Echailion est adhérent au réseau Vagabondages**  
**Et à celui des Hôteliers Randonneurs.**



*De retour à l'hôtel, en fin d'après-midi, vous aurez accès à l'espace bien-être pour vous prélasser et vous pourrez vous offrir un massage pour vous « faire du bien » (en option et sur réservation). Un moment de pause personnelle vous permettra de vaquer à votre rythme et à vos envies avant le dîner.*

## **PROGRAMME**

**Selon le temps, le niveau du groupe, la météo et vos souhaits, votre accompagnatrice décidera de la randonnée du lendemain. Voici quelques exemples de randonnées. Nous pourrions éventuellement vous en proposer d'autres toutes aussi belles.**

Pour vous aider à vous ressourcer, notre équipe vous proposera pendant les randonnées, en pleine nature, des pauses sophrologie, méditation, perception sensorielle, yoga, jeu d'écriture ou respiration, selon la fibre personnelle de l'accompagnatrice qui vous encadrera. Chaque matin avant votre petit déjeuner, vous pourrez participer à une séance d'éveil corporel. En fin d'après-midi ou en soirée, vous pourrez bénéficier d'une séance en salle (ou à l'extérieur), d'étirements et de relaxation.

### **Jour 01 : Accueil**

Accueil à l'hôtel\*\* l'Echaillon dans l'après-midi. Installation. Réunion d'information à 19h pour vous présenter votre semaine.

### **Jour 02 : La rive droite de la Clarée**

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Belle randonnée bucolique le long de la Clarée à la rencontre des fleurs et du patrimoine des petits hameaux de chalets de la haute vallée.

Dénivelée : 250m / 3 à 4 heures de marche

Au retour de la marche ou avant le dîner : séance d'étirements / relaxation.

17h-18h : accès à l'Espace Bien-Être (sauna, hammam, Størvatt (bain norvégien), séances de massages (en option).

### **Jour 03 : Le vallon et le refuge du Chardonnet (2223m)**

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Transfert à Fontcouverte, pour monter sous le couvert des mélèzes, au hameau de Laroux puis au refuge du Chardonnet. Au milieu des alpages, au pied des sommets élevés de la Grande Manche et du Queyrellin, nous parcourons l'environnement du refuge, puis nous descendons pour un retour par le vallon du Queyrellin.

Dénivelée : + et – 600 m environ / 4 à 5 heures de marche

Au retour de la marche ou avant le dîner : séance d'étirements / relaxation.

17h-18h : accès à l'Espace Bien-Être, séances de massages (en option).

### **Jour 04 : Petit balcon de Névache OU Creux des Souches**

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Le matin : une demi-journée de marche vers le petit balcon, OU le creux des Souches, dans des forêts paisibles, au-dessus des anciennes terrasses et clapières des hameaux du village.

Dénivelée : + et – 260 m OU + et – 460 m / 2 à 3 heures de marche

Pique-nique au bord de l'eau ou dans les champs, et retour à l'hôtel en début d'après-midi.

Dans l'après-midi : ATELIERS BIEN ETRE : séance de marche Afghane d'une heure (apprendre à réguler son souffle au rythme de ses pas), massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'auto-massage, ou relaxation biodynamique...

En fin d'après-midi ou avant le dîner : séance d'étirements / relaxation.

17h-18h : accès à l'Espace Bien-Être, séances de massages (en option).

### **Jour 05 : Le Lac Laramon (2359m)**

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Transfert jusqu'à Fontcouverte pour monter au hameau de Ricou ; de là, un sentier en lacets nous emmène tout en douceur vers le grand lac Laramon. Panorama somptueux sur les glaciers et sommets des Ecrins. En option, nous pourrions aller voir le lac du Serpent, juste un peu plus haut.

Dénivelée : + et – 500 m (option : + et – 90m) / 4 à 5 heures de marche

Au retour de la marche ou avant le dîner : séance d'étirements / relaxation.

17h-18h : accès à l'Espace Bien- Être, séances de massages (en option).

### **Jour 06 : Sources de la Clarée**

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Transfert jusqu'au bout de la route de la haute vallée au hameau de Laval (2030m). Nous longeons la Clarée vers l'amont pour passer au refuge des Drayères. Nous continuons plus-haut, pour découvrir un vaste espace de lacs et d'alpages, aux frontières de la Savoie.

Dénivelée : + et – 500 m / 4 à 5 heures de marche

Au retour de la marche ou avant le dîner : séance d'étirements / relaxation.

17h-18h : accès à l'Espace Bien- Être, séances de massages (en option).

### **Jour 07 :**

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Nota Bene : il sera possible, selon l'envie et les motivations du groupe, d'étoffer le temps de marche et de présence en montagne des jours 2 et 4 (dénivelé de 600m + et –) en supprimant le moment d'étirements / relaxation de la fin de journée.

**TRÈS IMPORTANT : l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, nivologie, 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.

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

### **DISPERSION**

Le jour 7, après le petit-déjeuner à Névache. Si vous désirez prolonger la journée à Névache, vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et prendre une douche en revenant de la randonnée.

### **NIVEAU**

Randonneur petit niveau 2 sur une échelle de 5

- 3 à 5 h de marche par jour.

- Itinéraire de montagne avec des dénivelées jusqu'à 600 mètres cumulés en montée et/ou en descente.

- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique.

### **HEBERGEMENT**

Sur ce séjour vous serez logés en chambre de 2 places. L'hébergement peut se faire à l'hôtel l'Echaillon, dans le nouveau chalet « Le Chavillon » ou dans les Chalets Thabor :

\*A l'Echaillon : dans des chambres de 2 places avec sanitaire privatif (lavabo, douche et WC), ou en chambre individuelle avec sanitaire à partager dans une suite de 2 chambres de 2 places.



\*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 produits locaux. Nous proposons un menu unique servi 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.

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

### **L'ESPACE BIEN ÊTRE en fin d'après-midi à l'Echaillon**

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois et chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage au retour de la randonnée. Dans votre forfait est prévu 1 accès par jour durant votre séjour.

### **LES MASSAGES et SOINS (en option et sur réservation)**

Nous disposons d'une salle de massages dans l'hôtel, et nous travaillons avec une équipe de masseuses et de thérapeutes indépendantes. Elles vous proposeront une offre de massages et de séances de kinésiologie ou d'ostéopathie.

Quelques exemples de massages :

- **Le Récupérateur** : modelage tonique qui permet la détente et la décontraction des jambes et du dos après une journée de sport. (45 min – 50 €).
- **La Réflexologie Plantaire de Relaxation** : ce rituel précieux des pieds et des mollets permet de stimuler des points de réflexologie et procure détente, bien-être et soulage les jambes lourdes. Parfait pour repartir du bon pied... (30 min – 40€)
- **Le Bulle de Relaxation** : modelage du dos, des bras, du décolleté, du cou et du visage qui procure une détente immédiate. (45 min – 50 €)
- Etc...

## TRANSFERTS INTERNES

En haute saison, nous utiliserons la navette de la Haute Vallée pour rejoindre le départ des randonnées et en revenir, quand c'est nécessaire. Ou nous utiliserons le minibus de l'Echaillon, complété si besoin par un véhicule personnel.

## PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez votre sac pour la journée avec des vêtements chauds et imperméables, votre eau et le pique-nique.

## GROUPE

De 4 à 12 personnes.

## ENCADREMENT

Par une de nos accompagnatrices en montagne diplômées d'état, qui selon son parcours personnel sera formée en relaxation et/ou en yoga et/ou en méditation etc., OU par une de nos accompagnatrices sur les randonnées et une intervenante dans ces autres domaines (relaxation, yoga, méditation...).

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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 qui sont trop chauds et encombrants.

## Dans votre sac à dos et sur vous

- 1 sac à dos de 25/30 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos (ou un sur-sac).
- 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
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- Une petite serviette de toilette si vous pensez vous tremper les pieds 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 pour la salade du pique-nique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

**Et pourquoi pas une petite spécialité de votre région, ou une gourmandise que vous aimez, à partager ?**

### **Dans votre sac au gîte**

- 1 tenue ample et souple pour vos séances d'éveil corporel et d'étirements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de baskets légères 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.

### **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 14 juin au samedi 20 juin 2020
Du dimanche 28 juin au samedi 4 juillet 2020
Du dimanche 12 juillet au samedi 18 juillet 2020
Du dimanche 26 juillet au samedi 1 août 2020
Du dimanche 9 août au samedi 15 août 2020
Du dimanche 16 août au samedi 22 août 2020
Du dimanche 23 août au samedi 29 août 2020

Tarif de **840 €** par personne, en chambre à 2 places avec sanitaire (lavabo, douche et WC), ou en chambre individuelle avec sanitaire à partager dans une suite de 2 chambres.

Supplément de **150 €** pour une éventuelle chambre individuelle avec salle de bain privative sur réservation de bonne heure selon nos disponibilités.

### **LE PRIX COMPREND**

- La pension complète du Jour 1 le soir au Jour 7 après le petit-déjeuner
- Les frais d'organisation,
- 5 jours d'encadrement, avec les randonnées la journée, les séances de réveil corporel le matin, et d'étirements le soir
- Les transferts sur place,
- 5 accès à l'Espace Bien Être durant votre séjour.

## 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 boissons et dépenses personnelles
- Les massages ou les soins (40 € à 75 € de 30 à 75 minutes)

## POUR EN SAVOIR PLUS

### INFORMATIONS ANNEXES

A Névache, nous sommes un peu au bout du monde, nous ne disposons 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.

### ACCÈS A NÉVACHE L'ÉTÉ

#### PAR LE TRAIN

**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.**

#### 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))

Merci de nous contacter lors de votre réservation de billets

Pour votre retour, il faudra prendre le train de 17h26 (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 (horaires 2019), 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](mailto: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<sup>ème</sup> rue à droite.**
- **Autre possibilité, Chambéry** - Tunnel du Fréjus (Le tarif 2019 de l'aller-retour valable 7 jours est au prix de 57.9 € pour un véhicule classique.)  
**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<sup>ère</sup> sortie et faites demi-tour pour revenir sur Bardonecchia. Faire le tour par Montgenèvre est plus long.**

Descendre jusqu'au rond-point, 1<sup>ère</sup> à droite, puis continuer de descendre direction Bardonecchia et en bas de la descente, prendre la 2<sup>ème</sup> 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<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> rue à droite.**

## **ADRESSES UTILES**

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)  
Co-voiturage : [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) [www.123envoiture.com](http://www.123envoiture.com) [www.allostop.net](http://www.allostop.net)

## **HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE**

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, demi-pension à partir de 64 € € 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.

## **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 d'Emilie Carles
- Voyageurs de la Clarée de René Siestrunck
- Névache et la vallée de la Clarée d'Henri Rostolland
- Plusieurs carnets des Editions Transhumances : [www.transhumances.com](http://www.transhumances.com)
- Rando en Briançonnais de Jean-Luc Charton
- Pas à Pas en Clarée de J-M Neveu

## **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION À**

**Hôtel \*\* L'ÉCHAILLON**

**Spa et Activités**

NÉVACHE - 05100 BRIANCON

TÉL : 00 33 (0)4 92 21 37 30

[www-hotel-echailon.com](http://www-hotel-echailon.com)

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