

# Les merveilles de la Clarée, Randonnée et yoga à Névache



## *PRESENTATION*

Randonnée accompagnée en étoile, et ateliers bien-être

7 jours / 6 nuits / 5 jours

Un séjour tout en douceur, au coeur 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 » 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 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.

## **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.

## **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'automassage, ou relaxation biodynamique...

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

## **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.

## **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.

## **Jour 07 : Fin**

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

**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 à Névache dans l'après-midi. Réunion d'information à 19h.

### Arrivée en avion

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 !

### Arrivée en train

Pour nous rejoindre dans notre belle vallée, préservée et donc un peu éloignée, plusieurs solutions s'offrent à vous. Les voici brièvement exposées, l'idéal est que vous nous appeliez pour que nous vous guidions dans cette planification importante pour la réussite de vos vacances :

Vous pouvez venir en train :

Soit en arrivant côté italien par le TGV Paris-Milan, en vous arrêtant à la gare de Oulx.

Soit en arrivant à Briançon, par le train de nuit depuis Paris, ou les trains de jours depuis Marseille ou Valence.

De ces gares, nous organiserons votre transfert jusqu'à l'hôtel soit en navette, taxi ou transport privé en fonction des horaires et du nombre de personnes. Au moment de votre réservation pensez à nous communiquer votre lieu et vos horaires d'arrivée.

**N'hésitez pas à nous appeler, nous vous aiderons dans votre démarche !**

### Arrivée en voiture

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 !**

## 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 (de préférence dans le bâtiment du Chavillon où se situe la salle pour la pratique du yoga). L'hébergement peut se faire à l'hôtel, dans le nouveau chalet « Le Chavillon » ou dans les Chalets Thabor :

\*A l'hôtel : 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 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.

## L'ESPACE BIEN ÊTRE

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** (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.

## **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 6 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...).

## **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 qui sont trop chauds et encombrants.

### **Dans votre sac à dos et sur vous**

- 1 sac à dos de 25/30 litres.
- 1 boîte plastique hermétique pour la salade du pique-nique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 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 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 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 à l'hôtel**

- 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.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence.
- Chaussettes de marche / privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.

## **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

### DATES ET PRIX

2024 Par personne	Tarif ch à 2 places	Supplément ch individuelle
Du dim 16/06 au sam 22/06	975 €	+ 180 €
Du dim 23/06 au sam 29/06	975 €	+ 180 €
Du dim 30/06 au sam 06/07	975 €	+ 180 €
Du dim 07/07 au sam 13/07	1015 €	+ 210 €
Du dim 11/08 au sam 17/08	1015 €	+ 210 €
Du dim 18/08 au sam 24/08	975 €	+ 180 €
Du dim 25/08 au sam 31/08	975 €	+ 180 €
Du dim 01/09 au sam 07/09	980 €	+ 180 €
Du dim 08/09 au sam 14/09	955 €	+ 150 €

**Le supplément chambre individuelle est sous réserve de disponibilité / nous contacter**

### 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
- Un accès à l'espace bien être durant votre séjour.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages ou les soins

# POUR EN SAVOIR PLUS

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

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

### 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 prêt d'un peignoir et de chaussons (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.

### 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 GUISANE + CLAREE

### BIBLIOGRAPHIE

- Une soupe aux herbes sauvages d'Emilie Carles
- Voyageurs de la Clarée de René Siestrunk
- 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

## TERRITOIRE ET CULTURE

### CLIMAT

« 300 jours de soleil par an » Les Alpes du sud portent bien leur nom. L'influence méditerranéenne se fait sentir par un ensoleillement généreux.

L'air est pur et sec donc parfait pour les sportifs comme vous ayant besoin d'oxygénation !

Par rapport à une grande partie de la France, une des autres caractéristiques du climat des Hautes Alpes, ce sont les écarts de température (continentalité). Les écarts saisonniers sont élevés mais surtout les écarts entre le jour et la nuit sont importants.

## ENVIRONNEMENT et TOURISME RESPONSABLE

Névache est un écriin naturel préservé.

C'est un site classé et une zone Natura 2000. Ce classement européen a pour objectif de favoriser le maintien de la biodiversité tout en tenant compte des exigences économiques, sociales et régionales. A ce titre l'hôtel a pris des engagements pour agir pour un tourisme responsable : recyclage des déchets, économie d'eau et gestion de la consommation d'électricité. Pour les repas, c'est le circuit court et bio qui est privilégié.

Nous vous demandons d'adopter un comportement éco responsable durant votre séjour.

Vous pouvez consulter en ligne la charte éthique du voyageur sur :

[www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Névache fait partie du top 20 des plus grandes communes de France avec pas loin de 192 km<sup>2</sup>. Voilà de quoi user vos souliers !

La commune est peuplée de 359 Névachais contre 940 âmes en 1836 ou encore seulement 119 irréductibles en 1975.

Névache est traversée par le 45<sup>ème</sup> parallèle nord, c'est-à-dire qu'elle se situe à égale distance du pôle Nord et de l'équateur.

La Clarée aurait dû donner son nom à la Durance car au niveau du confluent, le débit et surtout la longueur de la Clarée sont supérieurs à ceux de la Durance.

### Un peu d'histoire :

Dans les années 80-90, un projet autoroutier visant à relier Marseille à Turin prévoit de percer un tunnel sous le col de l'échelle et de créer une autoroute dans la vallée de la Clarée. C'est en juillet 1922 que Ségolène Royal, alors ministre de l'Environnement, signe le décret de classement de toute la vallée.

Le territoire de la commune s'est agrandi de la [Vallée Étroite](#) (auparavant italienne) en 1947, à la suite des rectifications de frontière après la [Seconde Guerre mondiale](#). Cet ajout constitue une exception à la règle faisant passer les frontières aux lignes de partage des eaux.