

Haute Clarée en ski de rando nordique

France

Code voyage : FRAGS0034

Ski de randonnée nordique guidé

6 jours • 5 nuits • Rien à porter • Niveau : 4 / 5



Un séjour en randonnée nordique à la découverte de la Haute Vallée de la Clarée. Vous évoluerez dans un site classé à la rencontre des lacs, chalets et hameaux d'alpages.

Un séjour sans transfert, de refuge en refuge gardés, récents, authentiques et confortables.

Vous évoluerez dans un terrain nordique, varié à travers les forêts de mélèzes menant au refuge de Laval. Ou à la rencontre des vallons d'altitudes de Buffere, des Muandes, parfois ponctués de lacs (gelés en hiver).

Points forts

- Immersion complète dans une vallée protégée
- Des vallons bien nordiques offrant de splendides descentes
- Des refuges douilletts

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

PROGRAMME

J1 • Accueil

A 10h, accueil à la gare SNCF de Briançon.

Transfert à Névache, préparation du matériel puis départ pour une petite randonnée au-dessus de Névache, dans le vallon du Granon.

Belle montée en forêt vers ce petit hameau "du bout du monde".

+/- 450m de dénivelé.

Nuit en gîte.

J2 • Refuge et Col de Buffère

Pour cette première journée, nous partirons tranquillement pour cette haute vallée de la Clarée, vers le vallon de Buffère. Petite séance de remise à niveau de la technique.

Pique-nique au refuge, on laissera nos sacs de semaine au refuge avant de partir pour une randonnée vers le col du Chardonnet et ses panoramas formidables sur la vallée de la Guisane.

Descente à Buffère.

5h, + 750m, - 450m de dénivelé.

Nuit en refuge.

J3 • Refuge et col de Chardonnet ou Vallon de Raisin

Après une redescente dans la vallée, remontée tranquille vers le refuge du Chardonnet. Comme la veille, nous pourrions laisser les sacs au refuge pour faire le col du Chardonnet "léger". Très beau panorama.

5h30, + 950m, - 750m de dénivelé.

Nuit en refuge.

J4 • Refuge des Drayères

Par une petite traversée puis une remontée de la rive droite de la Clarée, nous rejoindrons le refuge des Drayères. Jolis espaces nordiques, propices à la pratique.

5h30, + 550m, - 500m de dénivelé.

Nuit en refuge.

J5 • Vallon des Muandes, refuge de Laval

Au pied du Thabor, vous profiterez de cette journée, une fois encore loin du tumulte. Descente au milieu des jolis chalets d'alpage du fond de cette vallée préservée.

6h00, + 750m, - 900m de dénivelé

Nuit en refuge.

J6 • Lac Laramon, vallon des Gardioles

Au départ du refuge, nous monterons en direction d'un autre refuge : le refuge Ricou. Poursuite de notre périple vers le lac Laramon, descente sur Névache par le torrent de la Clarée.

6h00, + 650m, - 1050m de dénivelé.

Itinéraire

Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique du ski de randonnée nordique en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre moniteur.

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, ...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort. L'enneigement en moyenne montagne est parfois aléatoire. Vous êtes avant tout des randonneurs, en cas de manque de neige sur certaines parties de l'itinéraire, nous assurons tout de même le départ de nos séjours. Pensez à vous munir de chaussures de marche.

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 4 / 5

Circuit itinérant nécessitant une bonne condition physique.

Altitude globale : entre 1500 m et 2700 m

Altitude des hébergements : 2000 m environ en moyenne

Durée des étapes : 5h à 6h30 de ski en moyenne par jour

Dénivelé positif moyen : 650 m par jour

Dénivelé maximum : 950 m

Altitude maximum de passage : 2700 m.

Nature du terrain : terrain moyenne montagne adapté à la pratique de la randonnée nordique. Pistes forestières et sentiers.

Transport des bagages

Il n'y a pas de transport de bagages possible sur ce circuit. Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires dans 1 grand sac à dos de 50 à 60 litres. Ce sera votre seul sac. Il est possible de laisser sur place un sac avec quelques affaires pendant votre randonnée, vous le retrouverez le vendredi soir à Névache.

Groupe

5 à 10 personnes.

Durée

6 jours, 5 nuits, 6 jours d'activité.

Encadrement

Moniteurs de ski.

Confort

► Hébergement

4 nuits en refuges confortables, 1 nuit en gîte à Névache.

Dortoirs de 4 à 12 personnes. Douches chaudes tous les soirs

► Restauration

Pension complète. Repas du soir et petits déjeuners servis chauds, pique-nique à midi.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Début / Fin

► Début

Le J1 à 10h00 à la gare SNCF de Briançon.

► Dispersion

Vers 16 h à Névache puis transfert à la gare de Briançon (18h à la gare).

Prolongez votre séjour

Pour ceux qui souhaitent un essai du matériel confortable, nous vous conseillons de prendre « le pack train de jour ». Vous êtes récupérés à la gare de Montdauphin – Guillestre à 17h30 le samedi soir, puis transférés au Chalet où vous pourrez essayer tranquillement le matériel le dimanche matin avec votre guide, avant le départ.

Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

Location de matériel

Matériel fourni :

- skis de randonnée nordique, skis courts, faciles à skier
- chaussures de skis de randonnée nordique montantes. Il s'agit de chaussures à coque rigide type télémark, idéale pour ces terrains variés.
- peaux de phoque pour faciliter les montées
- bâtons
- trousse de 1ers soins collectifs
- matériel de sécurité individuel (ARVA) et collectif (pelles, sondes)

Merci de nous transmettre à la réservation votre taille ainsi que votre pointure.

Période de départ

Séjour du dimanche au vendredi. Départ de janvier à mars.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'encadrement
- L'hébergement
- La pension complète du déjeuner du J1 au déjeuner du J6
- Le prêt de matériel
- Le transfert entre la gare de Névache

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »

► Options, suppléments et réductions

- Supplément « Pack train de jour » :
 - En chambre à partager de 3 / 4
 - Comportant le transfert depuis la gare jusqu'au Chalet (une navette vous est proposée vers 17h30), l'hébergement en demi-pension (repas du soir, nuit et petit déjeuner) puis le transfert le lendemain jusqu'au départ de la randonnée avec le groupe.

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

► En train

Gare SNCF de Briançon.

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz. En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence (en correspondance avec les TGV).

Se renseigner sur les horaires et les billets : La SNCF : 36 35 ou connectez-vous sur <https://www.sncf-connect.com/>

Pack « train de jour » :

Possibilité d'arriver la veille et d'être hébergé, une navette vous a proposé vers 17h30 depuis la gare pour arriver jusqu'au gîte. Vous serez conduit le lendemain, directement au départ de la randonnée avec le reste du groupe.

► En voiture

Consultez votre itinéraire sur [ViaMichelin](#), [Mappy](#) ou [Google Maps](#).

Enneigement

L'enneigement en moyenne montagne est parfois aléatoire. Vous êtes avant tout des randonneurs, en cas de manque de neige sur certaines parties de l'itinéraire, nous assurons tout de même le départ de nos séjours. Pensez à vous munir de chaussures de marche.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles. La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental. La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Vêtement :

- Chaussettes de laine chaudes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
- Guêtres.
- Chaussures de randonnée ou après ski.
- Chaussures détente pour le soir (tennis).
- Pantalon ou salopette de montagne ou de ski ou pantalon ou salopette spécifique au ski de fond avec un sur pantalon imperméable respirant type Gore-tex.
- Un collant thermique type Carline.
- Tee-shirt ou sous-vêtements chauds et respirant. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).
- Pull-over chaud ou fourrure polaire.
- Veste style Gore-tex.
- Vêtement coupe-vent.
- Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.
- Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex.
- Une paire de gants de rechange.
- Tenue d'intérieur pour les étapes.

Équipement

- Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.
- Tampon « Ear » contre les ronflements.
- Boules Quiès.
- Nécessaire de toilette léger.
- Du papier hygiénique et des mouchoirs.
- Serviette de bain.
- Un sac à viande.
- Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
- Gourde isotherme (1 litre minimum).
- Lampe de poche.
- Couteau pliant type Opinel, boîte plastique étanche type tuperware de 300 ml, cuillère.
- Appareil photo.

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Pour le pique-nique du midi

- Boite Tupperware
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre
- Bouteille thermos 1,5 à 2L

Bagages

- Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée
- Un bagage suiveur : il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des véhicules

QU'EST-CE QUE LE SKI DE RANDONNEE NORDIQUE ?

Historique

C'est la version actuelle du ski tel qu'il a été inventé et pratiqué dès la préhistoire par les peuples nordiques : c'est un moyen pratique et efficace pour se déplacer dans des espaces naturels enneigés.

Matériel

Les skis de randonnée nordique ont une largeur et une cambrure intermédiaires entre celles des skis de fond et des skis alpins, ils sont munis de carres et d'un système anti-recul (écailles ou fart de retenu), parfois complété par des peaux de phoques. Chaussures et fixations laissent le talon libre et permettent la flexion naturelle du pied.

Lieu de pratique

Le ski de randonnée nordique se pratique dans des espaces naturels non aménagés sur des terrains enneigés à pente faible ou moyenne.

Technique

En ski de randonnée nordique on peut faire appel à toutes les techniques de progression à ski, empruntées aux répertoires habituels du ski de fond, du télémark, du ski de randonnée et du ski alpin.

Quelle est la différence entre le ski de randonnée nordique et le ski de fond ?

Le ski de randonnée nordique est le ski nordique original, le ski de fond en est une spécialisation adaptée aux parcours à faible pente sur des pistes tracées, apparu avec les courses de distance et le damage des pistes.

Par rapport au matériel de ski de fond, les skis de randonnée nordique sont plus larges pour avoir de la portance en neige profonde, munis de carres pour être dirigés en descente et plus courts pour être maniables en tous terrains. Les chaussures sont plus rigides pour donner un meilleur contrôle en dévers et en descente et peuvent être utilisées pour marcher à pieds sur des parcours déneigés.

Le ski de randonnée nordique se pratique en dehors des pistes aménagées pour le ski de fond, un parcours de randonnée nordique peut comporter des passages beaucoup plus raides que ceux normalement rencontrés sur une piste de ski de fond mais moins accidentés que le ski alpin.

Alors que le principe du ski de randonnée alpin est de monter jusqu'à un but élevé et de redescendre, en évitant les passages plats qui sont peu efficaces en termes de dénivelé, le principe du ski de randonnée nordique est de réaliser un parcours linéaire qui peut comporter une alternance et une répétition de plats, de montées et de descentes. Pentes et contre-pentes s'enchaînent en continuité.

Outre les techniques du ski de fond « classique » (pas alternatif), le ski de randonnée nordique utilise des techniques appartenant au répertoire du télémark et du ski alpin pour la progression et la descente en tous terrains et toutes neiges.