

Rando botanique, les herbes sauvages de Névache

FRANCE - ALPES DU SUD



Nous aimons la montagne, adorons marcher et nous émerveiller devant les beautés du paysage, de la faune et particulièrement de la flore. Nous partons avec un accompagnateur qui nous aide à reconnaître et identifier la végétation, au cours des randonnées orientées sur l'observation et le partage de connaissance. L'objectif de notre séjour d'initiation est de marcher pour partir à la rencontre des fleurs et des plantes, les journées sont rythmées par les arrêts et les discussions autour d'une partie des spécimens rencontrés. Les fleurs sont à l'honneur et les plantes comestibles aussi, puisque nous faisons un peu de cueillette et de préparation culinaire à base de ce que nous pouvons glaner, pour une dégustation ensemble. Ce séjour est limité à des groupes de 8 personnes pour favoriser les échanges, et propose 4 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 plait aussi aux adeptes de la macrophotographie, nous avons le temps de réaliser de jolis clichés de fleurs.



6 jours / 5 nuits
5 jours de randonnée



4 à 8 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1455

LES POINTS FORTS :

- L'espace de bien-être à disposition
- Un dépaysement total
- Un séjour faunique et floristique



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : VALLEE DE LA CLAREE

Accueil à l'hôtel 2* dans l'après-midi. Installation. Réunion d'information à 19h avec notre accompagnateur, présentation de la semaine.

JOUR 2 : RIVE DROITE CLAREE

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 ... Une journée de mise en jambes et d'émerveillement !

 1h de marche, -/+100 m de dénivelé

JOUR 3 : LACS DES MUANDES - TORRENT DE BRUME

Transfert à Laval, au bout de la route de la haute vallée (à 25 minutes). Nous montons vers les lacs des Muandes (lac long et lac rond) pour redescendre ensuite le long du Torrent de Brune et de la Clarée. Une balade entre les zones humides et les prairies alpines. Les étoiles du jour, selon l'avancement de la saison, sont le lis de Saint-Bruno, les centaurees, l'arnica et le rhododendron, mais aussi, chez les arbres, le pin cembro, dont nous verrons de beaux représentants.

 2h à 3h de marche, -/+200m de dénivelé

JOUR 4 : ECHAILLON - BALCON DE NEVACHE

Le matin, juste autour de l'hôtel, nous faisons une cueillette en forme d'hommage à notre célébrité locale : Emilie Carles, qui a écrit la fameuse soupe aux herbes sauvages. Ensemble, nous préparons en cuisine le repas de midi, pour une dégustation immédiate!

L'après-midi, nous partons pour une petite boucle sur le balcon de Névache, qui nous permet de découvrir un très beau chemin et la flore qui apprécie les pentes rocailleuses ensoleillées : centranthe, phalangère, buphtalme...

 2 à 2h30 de marche, +/-200m de dénivelé

JOUR 5 : VALLEE ETOILE

Aujourd'hui, nous allons visiter la vallée voisine, la vallée étroite -la petite sœur de la Clarée (à 30 minutes en minibus), pour y dénicher l'incroyable « l'ago verde » et y arpenter les prairies très fleuries avant que les vaches ne viennent les brouter !

 2h30 de marche, -/+180m de dénivelé

JOUR 6 : SABOT DE VENUS - HAUTE VALLEE - HAMEAUX DU RIF TORD, LAVAL ET JADIS

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 qui nous permettent de la voir durant tout le mois de juin. Puis nous piqueniquons en haute vallée et nous faisons une magnifique boucle bucolique le long de la Clarée entre les hameaux du Rif Tord, de Laval et du Jadis.

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

 3h de marche, -/+300m de dénivelé



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, demi-pension de 74€ selon la date, base chambre à 2 places avec salle de bain privative ou chambre individuelle en suite avec partage salle de bain/WC

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Occasionnel**

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

3 à 4h de marche par jour. Itinéraire de montagne avec des dénivelés de 400 à 600m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

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

HÉBERGEMENT :

L'hébergement peut se faire à l'hôtel, dans le nouvel espace «Le Chavillon» ou dans les Chalets Thabor :

- A l'hôtel : 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 et accéder à l'espace bien-être.
- 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 et accéder à l'espace bien-être.
- Espace bien-être disponible 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 au retour des randonnées. Dans votre forfait, il est prévu 2 accès durant votre séjour. Carte de massages à disposition sur place, aux huiles essentielles. Les massages sont en option et sur réservation et à régler directement à la masseuse.

RESTAURATION :

Les dîners sont l'occasion de goûter aux produits locaux ou aux saveurs provençales de la cuisine de notre chef. 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.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

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



GROUPE :

De 4 à 8 personnes

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à l'hôtel 2* 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. Vous pouvez aussi choisir de rester une nuit supplémentaire à l'hôtel en fin de séjour.

MOYENS D'ACCÈS :



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.



EN TRAIN

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



EN AVION

Vous pourrez atterrir à Lyon ou à Turin, d'où vous trouvez des navettes pour Briançon.



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Les prix de ce séjour sont définis pour des chambres à 3 places. Supplément possible de 30€ pour bénéficier d'une chambre de 2 (double ou à lits séparés).

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE 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,
- 1 accès à l'Espace Bien Être durant votre séjour.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultative)
- La carte passeport montagne facultative
- Les accès supplémentaires à l'Espace Bien Être : supplément de 7 € la séance et de 3 € pour la location de peignoir
- Les transports aller et retour jusqu'à Névaiche.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Le supplément chambre de 2 : 30€ par personne.
- Le supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription) :
 - chambre "en suite" (avec WC dans la chambre) et salle de bain à partager : 65€ pour le départs du 9/06, et 75€ ensuite.
 - chambre avec WC et salle de bain privés, dans la chambre : 125€ pour le départs du 9/06, et 150€ ensuite.
- Les massages et soins (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.
- Navette retour le samedi sur le TGV qui part à 14h48 de Bardonecchia : 11€ le trajet
- Transfert vers l'hôtel soit en taxi soit en transport privé en minibus : de 10€ à 60€ si 1 seule personne
- Les accès supplémentaires à l'espace bien-être : supplément de 7€ la séance et de 3€ pour le prêt de peignoir
- Les massages et soins, de 45 à 75min : de 50€ à 90€



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

- ✓ 1 sac à dos de 35 à 40 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photos...
- ✓ 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (il ne doit pas dépasser 15kg)

VÊTEMENTS :

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.

- ✓ Dans votre sac au gîte
- ✓ 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



MATÉRIEL :

- ✓ 1 sac à dos de 30 à 40 litres.
- ✓ 1 boîte plastique hermétique pour la salade du piquenique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- ✓ 2 bâtons télescopiques.
- ✓ 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 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

PHARMACIE :

- ✓ 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.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

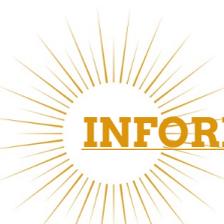
A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

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.

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 1992 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.



GÉOGRAPHIE :

Névache fait partie du top 20 des plus grandes communes de France avec pas loin de 192 km². 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 45ème 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.

FAUNE & FLORE :

Névache est un écrin 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

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

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

ADRESSES UTILES :

Itinéraire : www.google.fr/maps

SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.sncf-connect.com

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net



AUTRES INFORMATIONS :

Névache fait partie du top 20 des plus grandes communes de France avec pas loin de 192 km². 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 45ème 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.

NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 24/01/2024