

Vous partez où cette année ?

La vallée de la Clarée en raquettes au fil de l'eau

06 63 31 46 54 - www.meidjo.com



- 5 jours / 5 nuits en séjour itinérant
- 5 à 6 heures de marche/jour
- Hébergement en refuges gardés et Gîte d'étape
- Portage : vos affaires personnelles pour 5 jours

La vallée de la Clarée en raquettes au fil de l'eau

Cette vallée, calme et préservée, déploie ses hameaux le long de la Clarée « rivière bénie des dieux ». Son altitude et son climat assurent un enneigement régulier et un ensoleillement exceptionnel.

Les activités traditionnelles liées à l'agriculture, l'élevage et les forêts de pins et de mélèzes ont façonné un paysage qui porte la marque de la main de l'homme.

La vallée de la Clarée est située sur la route des cadrans solaires, œuvres d'art traditionnelles que l'on peut voir en traversant La Vachette, Le Rosier, Val des près, Plampinet et Névache. Leurs églises sont toutes classées monuments historiques. Chaque hameau jusqu'en Haute Vallée possède sa chapelle et son four à pain dont certains sont encore en service.

Pour ce séjour, nous allons cheminer le long de la rivière et comme la raquette c'est la liberté et le plaisir de découvrir la montagne l'hiver, nous ferons des incursions dans les vallons d'altitude qui nous mèneront sur les cols du Chardonnet et

de Buffère, offrant des panoramas magnifiques sur les Cerces et les Ecrins. Nous irons aussi à la rencontre des lacs oubliés au fond des cirques montagneux du versant Sud.

Après des journées de 5 à 6 heures de randonnée nous nous retrouverons, le soir, devant un bon repas récupérateur dans des refuges typiques et confortables.

Jour 0 : Rendez vous à Névache à partir de 16h

Nuit et repas en Gîte

Jour 1 : Névache – Refuge de buffère

2076m - Col de Buffère 2427m

Dénivellée + 800 m (5h30/6h)

Nuit et repas au Refuge de buffère

Jour 2 : Refuge de Buffère - Refuge du

Chardonnet 2227m - Col du Chardonnet

2638m - Dénivellée + 800 m (5h30/6h)

Nuit et repas au refuge du Chardonnet



Jour 3 : Refuge du Chardonnet -
Refuge du Ricou - Lac Serpent
Dénivellée + 700 m (5h)
Nuit et repas au refuge du Ricou

Jour 4 : Refuge du Ricou - Plan de
Laval - Refuge des Drayères
Dénivellée + 400 m (5h)
Nuit et repas au refuge des Drayères

Jour 5 : Refuge des Drayères – la frui-
tière – Névache
Dénivellée + 450 m (6h)
Dispersion à Névache.
Possibilité de nuit supplémentaire au
Gîte.

NIVEAU

Randonneur avec une bonne condition physique, les étapes peuvent parfois être raccourcies pour ceux qui sont fatigués en restant l'après midi au refuge lorsque cela est possible. Mais il faut compter de 5h à 6h possible de raquettes par jour (le temps de marche dépend aussi de la qualité de la neige !).

PORTAGE

Vous portez vos affaires personnelles. Le poids des sacs pour le raid à dos ne doit pas dépasser 10 kg.

HEBERGEMENT

Gîte confortable à névache (1 nuit) et en refuges gardés (4 nuits)

La Découverte

Gîte d'étape

Ville Basse

05100 NEVACHE - Hautes Alpes

Vue de notre gîte à Névache

Tél : 04 92 21 18 25

- Refuge de Buffere
- Refuge du Chardonnet
- Refuge du Ricou
- Refuge des drayeres



ACCES

Par la route (en venant du sud)
Marseille (285 km), autoroute A51-La Saulce, puis
RN 94 direction Briançon, à Briançon, direction
Montgenèvre-Italie, à la Vachette, direction Vallée
de la Clarée, jusqu'a Névache

Par la route (en venant du nord)
Grenoble, (136 km), puis RN91 direction Briançon
par le col du Lautaret, à Briançon RN94 vers
Montgenèvre-Italie, à la Vachette, direction Vallée
de la Clarée, jusqu'a Névache

Par le train

Gare SnCF à Briançon.

Correspondance routière aux arrivées et départs des
trains : (sur réservation).

Par avion

Aéroport de Grenoble - Saint Geoirs, puis liaisons
autocar avec Briançon.

Aéroport de Turin - Caselle (Italie), 120km, 1h30.

Aéroport Marseille-Provence

MATERIEL FOURNI

Raquettes TSL - bâtons télescopiques.

Vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est
parfaitement fiable.

DVA (*Détecteur de Victime d'Avalanche*), pelle et
sonde.



Prix par personne : 540 €

Le prix comprend : Les frais d'organisation et d'encadrement, l'hébergement, la nourriture, le prêt du matériel spécifique : raquettes et bâtons, DVA, pelle et sonde.

Le prix ne comprend pas : les frais de voyage, les dépenses personnelles, les boissons au gîte.

ENCADREMENT

Accompagnateur En Montagne - Brevet d'Etat
D'alpinisme qualification Montagne enneigée

N° DDJS : 00497ED0614

N° SIRET : 432 722 049 00025

Assurance Responsabilité Civile Professionnelle MMA :
CONTRAT D'ASSURANCE N° 105 630 300

ITINERAIRE

Nous pouvons parfois être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (pb de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain ...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe).

Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale ou équivalent pour l'étranger.
- De votre assurance assistance rapatriement personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un tshirt (fibre creuse - pas de coton).
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse - pas de coton).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

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.

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. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 foulard.
- 1 bonnet chaud.
- 1 paire de gants montagne pour l'hiver avec des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- un sursac.
- 1 pantalon de trekking.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- 2 caleçons (1 peut être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton.
- **1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.

Pour transporter vos affaires

- 1 sac à dos de 50/60 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 petite pochette étanche pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.



Contre le soleil

- Lunettes de soleil (protection 3 mini) + masque de ski (pour jour blanc et/ou tempête)
- Crème solaire (indice 30 minimum).

Pour l'eau

- Gourde 1,5 litre.

Après l'effort

- Vêtements de rechange et linge personnel séchant rapidement à garder toujours sec et à réutiliser tous les soirs pour la soirée et la nuit.
- 1 mini serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Papier toilette + 1 briquet, pour bruler son papier toilette... :).
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).

- 1 COUVERTURE DE SURVIE RESISTANTE.

- 1 mini Pharmacie personnelle avec **vos médicaments habituels**.

Médicaments contre la douleur : paracétamol - Pastilles contre le mal de gorge ?

Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.

Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.

Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

Boules Quiès (facultatif).

(Une Pharmacie de groupe plus complète nous accompagnera pendant le RAID)

- 1 lampe frontale avec piles de rechange.
- 1 sac à viande ou un duvet léger
- Appareil-photo (facultatif).

Pas de surplus inutile car vous aurez à le porter !

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT :

Mon obligation de conseil envers vous, m'impose avant le départ, de vérifier que votre contrat d'assistance s'applique au séjour que vous allez effectuer. Tous les contrats d'assistance sont loin d'être identiques. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Il m'est recommandé de conserver pendant le séjour, une attestation de votre assistant avec : nom de l'assistant, numéro de téléphone et numéro de contrat, justifiant une assistance rapatriement personnelle. MERCI 'D'EN APPORTER

UNE AVEC VOUS POUR CE SÉJOUR.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais que seules les cartes bancaires haut de gamme (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une garantie frais de recherche et secours.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de MMA Assistance couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 5 000 € par sinistre,

Cette garantie est peu souvent utilisée en France, tant il est vrai que les secours sont encore gratuits (jusqu'à quand ?) à l'exception des stations de ski. Il en est tout autrement à l'étranger.

POUR EN SAVOIR PLUS

INFORMATIONS SUR LA RÉGION, CLIMAT, NATURE

www.accueil-tourisme-nevache.com

www.claree.fr

<http://www.vallouimages.com/brianconnais/vallee-de-la-claree.htm>

BIBLIOGRAPHIE

Voyageurs de la Clarée de René Siestrunck, édition le Tournefeuille.

Vallée de la Clarée de Gérald Lucas, édition du Fournel.

La soupe aux herbes sauvages d'Emilie Carles, Le Livre de poche.

Terre des Alpes n°11 hiver 2008.

Alpes magazine n°71 septembre-octobre 2001.

Alpes magazine n°45 mai-juin 1997.

Alpes magazine n°28 juillet-août 1994.

Trek magazine n°1502, n°350.

Journal le Monde édition du 26 juillet 2008.

FILMOGRAPHIE

Les Visiteurs de la Clarée d'Alain Massonneau.

Névache en été et en hiver de Philippe l'Eleu de la Simone.

CARTOGRAPHIE

TOP25 - 35350T Névache Mont Thabor

TOP25 - 35360T Briançon Serre Chevalier

