



Hôtel d'Izoard
92, le chef-lieu
05100 cervières
tél/fax : 04.92.21.06.49
contact@hoteldizoard.com
<http://www.hoteldizoard.com>

GRAND TOUR DU PIC DE ROCHEBRUNE (3320m)
Randonnée pédestre itinérante (sans portage)
Été 2017

Séjour avec accompagnateur
6 jours / 5 nuits
6 journées de randonnée



Entre Briançonnais et Queyras se dresse le sommet du grand Rochebrune, imposante sentinelle de pierre culminant à 3320 mètres d'altitude et dominant toutes les vallées alentours. Cette semaine de randonnée à la fois sauvage et sportive sera, pour nous, l'occasion d'en faire le tour et d'en admirer toutes les facettes.

Le long de petits sentiers peu fréquentés nous visiterons tour à tour les hautes vallées briançonnaises, piémontaises et queyrassines où nulle remontée mécanique ne vient gâcher la beauté grandiose des paysages. Nous serons hébergés dans l'intimité de petits hameaux aux ambiances de bout du monde, où la vie paysanne continue d'être bercée par le rythme immuable des saisons.

Bon voyage!!!

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Nous gravirons de **780 à 1150 mètres de dénivelées** et marcherons de **4 à 6 heures par jour**. Certains jours, si les conditions le permettent, en guise d'extension, nous proposerons aux plus courageux l'ascension d'un sommet (ce qui rajoutera de 50 à 400 mètres de dénivelées et de 30 minutes à 2 heures 30 de marche).

Jour 1 :

Rendez-vous à 8H45 à l'**Hôtel d'Izoard à Cervières**. Petit-déjeuner, présentation de la semaine, préparatifs des bagages et départ pour la première étape.

Balade de mise en jambe qui nous mènera au refuge Capanna Mautino dans le Piémont italien, par le Lac Gignoux (2329m) et le Col Gimont (2394m). Ce dernier fût autrefois, du fait de sa faible altitude, un des traits d'union entre l'Escarton d'Oulx et celui de Briançon, ou encore un lieu de passage prisé par les contrebandiers de tout poil. Nuit au refuge Capanna Mautino (2210m). **Option : Grand Charvia (2648m)**.

Dénivelé : + 780m / - 270m (+ 320m avec l'option)

Temps de marche : 5h00 (+ 1H30 avec l'option)

Jour 2 :

Nous poursuivrons notre périple en terres italiennes. Après avoir longé le Lago Nero (2017m) et franchi le Col Begino (2300m), nous gravirons le Monte Giassiez (2599m) du sommet duquel nous aurons une vue imprenable sur les innombrables sommets "de plus de 3000m" dominant la vallée des Thures. Après une belle descente dans un mélèzin nous irons rejoindre Fontana del Thures, gîte d'étape situé dans un petit hameau à l'architecture bien préservée. Nuit au gîte Fontana del Thures (1660 m). **Option : Cime de fournier (2424m)**.

Dénivelé : + 850 m / - 1275 m (+ 260m avec l'option)

Temps de marche : 6h00 (+ 1H15 avec l'option)

Jour 3 :

Après un court transfert en minibus jusqu'au hameau ruiné de Thuras (1900m), nous remonterons le très minéral vallon de Clausis jusqu'à la Crête frontalière de Dormillouse (Crête des marmottes!). Ambiance sauvage garantie! A travers de vastes alpages nous nous rendrons jusqu'au hameau des Fonts de Cervières (2040m), havre de paix au cœur de l'alp, où nous séjournons 2 nuits. Nuit au refuge des Fonts (2040m). **Option : Terre Noire (3100m)**.

Dénivelé : + 1150 m / - 1000 m (+/- 50m avec l'option)

Temps de marche : 6h00 (+ 30 min avec l'option)

Jour 4 :

Depuis le hameau des Fonts nous suivrons le GR 58 jusqu'au Pic de Malrif (2906m) pour profiter d'une vue panoramique sur le versant sud du massif de l'Oisans d'une part et sur le Queyras et le Mont Viso d'autre part. Nuit au refuge des Fonts (2040 m). **Option : Grand Glaiza (3293m) aux confins du Briançonnais, du Queyras et du Piémont.**

Dénivelé : +/- 870 m (+ 390 m avec l'option)

Temps de marche : 5h00 (+ 2H30 avec l'option)

Jour 5 :

Avant de rejoindre le célèbre GR 58 en direction du Parc régional du Queyras, un important détour nous permettra d'admirer l'un des plus beaux trésors de la vallée des Fonts: le Lac des cordes (2446m). Le sentier nous mènera le long des rives de la Cerveyrette, parsemées de nombreux hameaux d'alpage (ce sera pour nous l'occasion d'observer de beaux chalets à l'architecture typique et de découvrir une pratique encore bien préservée de l'agriculture traditionnelle), puis à travers les alpages communaux. Ensuite nous franchirons le Col des Marsailles (2601m) situé au pied du Pic de Rochebrune, puis le Col de Péas (2629m), porte d'entrée dans le massif du Queyras. Le GR nous mènera enfin jusqu'au charmant petit village de Souliers où nous passerons la nuit. Nuit au gîte le Rochebrune (1880 m).

Dénivelé : + 1090 m / - 1250 m

Temps de marche : 6h00

Jour 6 :

Après avoir admiré le Lac Souliers (2492m), cette dernière étape sera l'occasion pour nous de franchir le mythique Col d'Izoard (2360m), puis le Col perdu (2479m), d'où nous aurons à nouveau une vue grandiose sur le Pic de Rochebrune. Notre descente à travers un joli vallon boisé nous mènera jusqu'au hameau du Laus et plus bas jusqu'à Cervières où prendra fin notre périple aux alentours de 17h00. **Option : l'Arpelin (2604m).**

Dénivelé : + 1070 m / - 1300 m (+/- 125 m avec l'option)

Temps de marche : 6h00 (+ 45 min avec l'option)

IMPORTANT: nous nous réservons le droit de modifier le programme quelle qu'en soit les raisons (conditions météorologiques, niveau technique des participants, coups de cœur de l'accompagnateur...). Ceci dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.



FOIRE AUX QUESTIONS

Où a lieu le séjour?

Au départ de l'Hôtel d'Izoard à Cervières (1600 mètres d'altitude), itinérance à travers les paysages de la Vallée de la Cerveyrette (Briançonnais), de la Haute vallée de Suze (Piémont italien) et du Parc naturel régional du Queyras.

Vous serez hébergés en gîte ou en refuge, en dortoirs, ou dans des chambres collectives.

Où est-ce que nous nous retrouvons et quand?

Le jour 1 à 8 heures 45 à l'Hôtel d'Izoard à Cervières (si vous pensez être en retard prévenez nous au 04.92.21.06.49).

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre **service gratuit de navette**, nous vous donnons rendez vous le jour 1 à 8 heures 30 en gare de Briançon (sur le parking se trouvant à droite en sortant du hall). Une fois à l'hôtel, il vous sera possible de prendre un petit déjeuner moyennant 1 supplément de 9 euros.

Il vous sera possible d'arriver à l'Hôtel d'Izoard dès la veille soir et de n'en repartir que le samedi matin (sous réserve de places disponibles, avec un supplément de 59 à 64 euros par jour et par personne pour la demi-pension). Si vous ne disposez pas de véhicule, entre la gare de Briançon et l'hôtel, vous devrez faire appel à 1 taxi (comptez environ 35 euros pour le trajet).

Les chambres ne seront disponibles qu'à partir de 17 heures, mais vous disposerez d'une pièce pour stocker vos bagages en sûreté ainsi que du salon pour vous détendre.

Quand est-ce que nous nous séparons?

Le jour 6 à partir de 17 heures à l'Hôtel d'Izoard, à 17H30 au plus tard en gare de Briançon.

A la fin du séjour vous pourrez vous doucher avant de prendre la route.

Comment se rendre à l'hôtel?

Malgré les apparences, l'accès à Cervières n'est pas compliqué.

EN TRAIN: www.voyages-sncf.com

Gare Italienne de Oulx (ligne Paris-Turin-Milan) : prendre un TGV Paris-Oulx sur la ligne Paris-Turin-Milan est le moyen le plus rapide de se rendre de Paris à Briançon (moins de 6 heures), renseignez vous. A Oulx, un car régulier de la compagnie française Résalp vous transportera jusqu'à la gare de Briançon, de là vous pourrez prendre notre navette gratuite pour Cervières (rendez-vous à 8H30 sur le parking à droite en sortant de la gare).

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)

PAR LA ROUTE: www.viamichelin.fr ou www.covoiturage.fr

Par le nord : Grenoble - Col du Lautaret - Briançon par la N91, compter 2h30 à 3h. Une fois à Briançon, au 1er rond point suivre à droite la direction Gap - Sisteron - Col d'Izoard jusqu'à 1 feu tricolore. Prendre à gauche en direction du Col d'Izoard.

Vous franchissez 2 ronds points en suivant toujours la direction Col d'Izoard, arrivés à 1 troisième rond point prendre à droite en direction de Cervières - Col d'Izoard - Parc naturel régional du Queyras. Cervières se trouve alors à 9 kilomètres. L'hôtel se situe à l'entrée du village, vous ne pouvez pas le rater, il est bien signalé.

Par le sud : Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Briançon. À l'entrée de Briançon vous arrivez à un feu tricolore. Prendre à droite en direction du Col d'Izoard. Vous franchissez 2 ronds points en suivant toujours la direction Col d'Izoard, arrivés à 1 troisième rond point prendre à droite en direction de Cervières - Col d'Izoard - Parc naturel régional du Queyras. Cervières se trouve alors à 9 kilomètres. L'hôtel se situe à l'entrée du village, vous ne pouvez pas le rater, il est bien signalé.

Par l'Italie : Chambéry - Tunnel du Fréjus (si vous pensez revenir par le même itinéraire, au péage prendre un aller-retour valable 7 jours : 54,30 €, sinon : 43,50 € l'aller simple au 1er janvier 2016, informations sur www.sftrf.fr). **Attention au GPS qui veut vous emmener vers Bardonecchia et le col de l'Échelle.** A la sortie du tunnel (vous êtes à 45 minutes de Briançon), continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana - Sestrière - Col de Montgenèvre - Francia. A Cesana di Torinese, prendre la direction Col de Montgenèvre - Briançon. Franchir le Col de Montgenèvre pour vous rendre à Briançon.

Une fois à Briançon, au 1er rond point suivre «toutes directions» jusqu'à 1 second rond point, suivre alors la direction Gap - Sisteron - Col d'Izoard jusqu'à 1 feu tricolore. Prendre à gauche en direction du Col d'Izoard. Vous franchissez 2 ronds points en suivant toujours la direction Col d'Izoard, arrivés à 1 troisième rond point prendre à droite en direction de Cervières - Col d'Izoard - Parc naturel régional du Queyras. Cervières se trouve alors à 9 kilomètres. L'hôtel se situe à l'entrée du village, vous ne pouvez pas le rater, il est bien signalé.

Faut-il être sportif de haut niveau pour réaliser ce séjour?

Non, cependant ce séjour sportif s'adresse à des randonneurs entraînés (habituels à faire des randonnées pédestres d'au moins 4 heures de marche) et ayant le pied sur en montagne (nous serons amenés à faire du hors sentier). **Avec notre système d'options quotidiennes il vous sera facile de doser vos efforts.**

Ce séjour permettra également de découvrir les multiples facettes du milieu montagnard, et conviendra parfaitement aux personnes pour lesquelles l'effort physique et la contemplation seront toujours des plaisirs intimement liés.

Des pauses régulières viendront ponctuer les périodes de marche qui se feront à un rythme régulier.

Faut-il arriver entraîné au séjour?

C'est mieux! Nous rencontrons trop de personnes participant aux séjours en montagne sans la moindre préparation. Si bien que, rapidement, le plaisir de la balade est gâché par différentes petites souffrances : ampoules, courbatures, tendinites...

Pour éviter cela, voici quelques conseils :

- **ne partez jamais en séjour avec des chaussures totalement neuves,**
- durant les semaines qui précèdent vos vacances prenez le temps d'aller marcher régulièrement,
- si ça vous est possible, prévoyez 1 à 2 jours d'acclimatation à l'altitude et à l'effort avant le début du séjour.

Si malgré toutes ces précautions vous connaissiez des difficultés en cours de séjour, sachez que certains jours, en empruntant la navette assurant le transport des bagages, il vous sera éventuellement possible de vous rendre directement à l'hébergement suivant sans participer à l'étape.

Devrons nous porter toutes nos affaires?

Absolument pas! Vous porterez uniquement les affaires de la journée : vêtements, gourde, pique-nique...Les affaires du soir seront transportées en minibus (prévoir 1 sac de voyage plutôt qu'1 valise, de 12 kg maximum).

Serons nous nombreux dans le groupe?

De 6 à 12 personnes maximum.

Qui est-ce qui nous accompagnera?

Pato ou Vincent, accompagnateurs diplômés d'état connaissant bien la vallée.

Quelle sont les cartes qui couvrent l'itinéraire?

IGN Top 25 : 3536 OT - Briançon, Serre-Chevalier, Montgenèvre.

IGN Alpes sans frontières n°10 - Briançon, Sestrières.

IGN Top 25 : 3637 OT - Mont Viso, Saint Véran, Aiguilles, Parc naturel régional du Queyras

IGN Top 25 : 3537 ET - Guillestre, Vars, Risoul.

Qu'en sera t-il des repas?

Ils seront copieux et adaptés à nos efforts quotidiens.

A midi, le repas sera tiré du sac. Nous prendrons les dîners et les petits déjeuners dans les gîtes et refuges. Les jours 1 et 2, ce sera l'occasion de goûter à de nombreuses spécialités piémontaises!

À quelles dates le séjour a t-il lieu?

- du dimanche 09 au vendredi 14 juillet 2017,
- du dimanche 23 au vendredi 28 juillet 2017,
- du dimanche 6 au vendredi 11 août 2017,
- du dimanche 20 au vendredi 25 août 2017.

Combien coûte le séjour?

Du 20 au 25/08 : 575 euros par personne

Du 09 au 14/07, du 23 au 28/07 et du 06 au 11/08 :

595 euros par personne

(pour 1 groupe de 6 à 12 personnes)

Le prix comprend :

- la pension complète du petit-déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 7,
- les différentes taxes de séjour,
- 6 jours d'encadrement,
- les transferts et transports de bagages prévus au programme.

Le prix ne comprend pas :

- l'assurance annulation, interruption & bagages (facultative : 3,9% du prix du séjour),
- l'assurance carte Passeport Montagne (facultative : 18€50),
- si nécessaire, les transferts entre la gare de Briançon et l'hôtel **hors** dimanche matin et vendredi après midi,
- les boissons et dépenses personnelles,



Quel équipement devons nous prévoir?

En matière vestimentaire, la règle d'or en montagne est celle des 4 couches :

- 1 sous vêtement (avec manches longues de préférence) fait dans 1 textile chaud, respirant et séchant rapidement,
- 1 micro polaire pas trop chaude et séchant rapidement,
- 1 veste en fourrure polaire bien chaude,
- 1 veste coupe - vent imperméable et respirant bien.

Ces 4 vêtements doivent toujours se trouver sur vous ou dans votre sac à dos, ils permettent une facile et rapide adaptation aux brusques changements de temps.

Pour la journée :

- 1 carte d'identité ou 1 passeport valide,
- 1 sac à dos moyen (40 à 60 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pic-nic. Prévoir 1 grand sac plastique pour protéger l'intérieur du sac ou 1 sursac,
- 1 pantalon, 1 short, 2 t-shirt.
- 1 cape de pluie **imperméable** ou 1 **coupe-vent type** Goretex + 1 veste polaire (ou 1 gros pull),
- des **chaussures de randonnées** montantes, rigides et imperméables,
- des sous-vêtements (collants et t-shirt) chauds et séchant rapidement,
- 1 bonnet chaud protégeant bien les oreilles,
- 1 casquette ou 1 chapeau
- 1 paire de gants.
- 1 paire de guêtres (facultatif),
- 1 gourde (1,5 litre minimum),
- 1 couteau de poche,
- 1 paire de lunettes de soleil très protectrice,
- 1 tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, tous 2 très protecteurs,
- 1 pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- 1 appareil photo, 1 paire de jumelles (facultatif)...

Pour les soirées en refuge :

- **tous les refuges fournissent des chaussures pour la soirée !**
- 1 drap sac (pas de duvets),
- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- vêtements de rechange
- affaires de toilette
- 1 pharmacie avec vos traitements personnels.

Votre accompagnateur sera systématiquement équipé d'1 radio (pour appeler les secours en cas de besoin), d'1 trousse de premiers soins, d'1 paire de jumelles et de la carte de la vallée. Pour les pic - nics, nous vous fournirons 1 boîte pour les salades et des couverts ainsi que des thermos et 1 gobelet pour les boissons chaudes.

La pause pique-nique sera l'un des moments forts de ce séjour en terme de partage et de convivialité. Pourquoi n'en profiterions nous pas pour déguster quelques spécialités culinaires de votre région que vous aurez pris soin d'apporter dans vos bagages.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

À l'Hôtel d'Izoard

05100 Cervières

TÉL : 04.92.21.06.49

contact@hoteldizoard.com

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



SARL RANCHO SARVIERO, CAPITAL 5000 €

Opérateur de voyage et de séjour, contrat n° IM 005 110011

Garant financier : Mutuelles du Mans

Assurance professionnelle : Mutuelles du Mans, contrat n°7 482 250

Assurance annulation : Europ assistance, contrat n° 58 626 373.