



FRANCE - ALPES

Week-end au Pays de la Meije

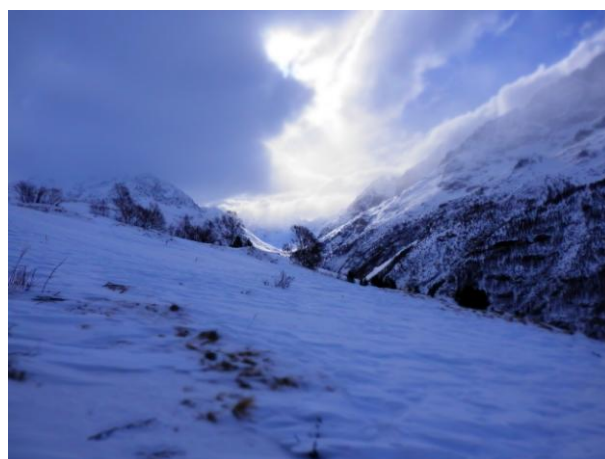
2 jours / 1 nuits

Randonnée en raquettes (facile à modérée)



Blotti au cœur de ce Grand Oisans si cher à Samivel, le Pays de la Meije, avec ses petits villages authentiques comme La Grave et Villar d'Arène, offre au visiteur hivernal de nombreux itinéraires délicieusement contrastés, loin des sentiers battus, avec toujours en toile de fond "la Reine Meije". Une escapade en raquettes au Pays de la Meije dans un univers résolument "haute-montagne".

Un week-end inoubliable!



POINTS FORTS

- De magnifiques panoramas de haute-montagne
- Un hébergement chaleureux et confortable
- Un accès facile depuis la gare d'Oulx-Cesana et Briançon

ITINERAIRE

JOUR 1

Vous serez accueillis devant la gare SNCF de Briançon ou de Oulx-Cesana puis rencontre avec l'accompagnateur et départ pour la vallée de Névache. Vous débuterez ensuite par une mise en jambe sur un terrain relativement plat en bord de Clarée. Dans l'après midi, transfert pour les bains chauds naturels de Monétiers les Bains où vous pourrez profiter de deux heures de détente. Vous terminerez la journée dans votre hébergement à Villar d'Arêne et La Grave, des charmants petits villages nichés sous les glaciers de la haute Romanche.

Repas compris : Déjeuner- diner

Marche : 3h à 5h (dénivelés : 200m)

JOUR 2

Après le petit déjeuner, vous partirez pour une randonnée au départ du col du Lautaret et marcherez en direction de la Mandette, une petite bergerie oubliée. Vous pourrez contempler la Meije et les Ecrins sur leurs profils les plus flatteurs. Retour et fin du séjour dans l'après-midi.

Repas compris : Petit déjeuner - déjeuner

Marche : 3 à 5h (dénivelés : 400m)

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

LE PRIX

Le prix comprend

- L'organisation
- L'hébergement
- Les repas indiqués compris
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde), raquettes et bâtons pour les personnes non équipées

- L'entrée aux bains chauds de Monétiers
- Les déplacements sur place

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (10€)

Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 5 à 12 personnes.

Niveau

Randonnée en raquettes de niveau facile à modéré.

Marche en terrain vallonné avec quelques passages alpins: 3 à 5 heures de marche/jour. Dénivelés positifs pouvant être compris entre 200 et 450m par jour.

Une bonne condition physique et un entraînement léger sont recommandés.

Attention, les temps de marche effective sont des horaires moyens et ne tiennent pas compte des temps de pause.

Encadrement

Accompagnateur en montagne

Transport

Minibus

Portage des bagages



Durant la journée, vous ne porterez que vos affaires personnelles et du matériel de sécurité commun et individuel.

Repas/Boissons

- Les boissons ne sont pas comprises
- Petit déjeuner pris à l'hébergement
- Pique-nique le midi
- Dîner du jour 2

Hébergement

En Gîte/auberge à Villar d'Arène. Espace détente au sein du gîte et massages possibles en option.

EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

L'hébergement est donné sous réserve de disponibilité au moment de la réservation/confirmation du séjour. En cas d'indisponibilité, un hébergement de qualité équivalente vous sera proposé.

Lieux de rendez-vous et dispersion

- Arrivée : RDV le premier jour à 8h15 devant la gare ferroviaire de Oulx ou à 9h00 devant la gare ferroviaire de Briançon.
- Départ : Séparation le J2 dans l'après midi au même endroit.

Accès sur place

Routier : votre itinéraire sur : www.viamichelin.fr ou sur www.mappy.fr

Par le Sud : Autoroute jusqu'à la Saulce, puis direction Briançon

En train : Gare SNCF de Oulx-Cesana et Gare SNCF de Briançon

Réservation et information sur Internet www.sncf.fr

Info vente 08 36 35 35 35 - info voyageur 04 92 23 10 27

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 15kg avec un seul bagage par personne.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35L).

Vêtements :

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. *(Évitez les chaussures neuves, ou essayez-les bien avant! Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)*
- Raquettes à neige et bâtons (facultatif). Possibilité de prêt de raquettes et bâtons sur place.
- Un bonnet
- Cache-col ou Buff
- Masque de ski
- Lunettes de soleil (indice de protection UV4)
- 1 combinaison de ski
- 1 collant
- Paires de chaussettes de ski
- 1 polaire chaude
- 1 Coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Linge personnel et pyjama chaud
- Vêtements de rechange
- 1 maillot de bain
- 1 serviette
- Gants
- Des boules Quies
- Protection solaire et stick à lèvres
- Appareil photo
- Une spécialité de votre région à faire découvrir à vos compagnons (facultatif)

Pharmacie

Médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsifs anti-moustiques.

Liens utiles

<http://www.lesportesdumontblanc.fr/>

INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat

La région des Alpes est une région montagneuse qui subit des influences climatiques très contrastées. En montagne, vous pourrez rencontrer des microclimats. Le temps et les températures peuvent changer très rapidement. C'est pourquoi il est nécessaire d'emporter dans votre sac, de quoi vous protéger du soleil, comme du froid, puisqu'au cours d'une même journée, et à tout moment, le temps peut évoluer.

Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : www.meteo.fr

Budget & change

Prévoyez de l'argent pour vos boissons et achats personnels.

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

Savoir vivre

Le savoir vivre en montagne est basé sur le respect de la nature. Nos montagnes sont fragiles et de nombreuses chartes existent pour le respect de l'environnement. En voici quelques extraits :

- Partons tôt et pas trop vite.
- Soyons discret et courtois. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.
- Le ramassage en montagne est difficile et très coûteux. La nature ne doit pas conserver les traces de notre passage.
- Emportons nos déchets jusqu'à la prochaine poubelle du prochain village. N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.
- Ne dégradons ni les cultures ni les plantations, et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux.
- De nombreuses espèces végétales sont protégées et fragiles, leur cueillette est interdite. Ce geste répété peut entraîner la disparition de fleurs rares. Apprenez à les reconnaître.
- Observons les animaux, mais ne les dérangeons pas.
- Respectons le tracé des sentiers et n'utilisons pas de raccourcis.
- Respectons les règlements des parcs et réserves naturels.
- Point de feu: nous n'en faisons pas dans les régions sensibles

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les*



caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*



La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !