RANDO RAQUETTE BIEN ÊTRE

Ce séjour vous propose une superbe expérience en montagne alliant la randonnée en montagne et le bien être. Vous serez accueillis dans un hôtel situé dans le village du Casset, à 20 min de Briançon. Ce petit village fait partie du périmètre du Parc National des Ecrins et fait face au glacier du Casset.
C'est un petit havre de paix entre les forêts de mélèzes, les belles montagnes rocailleuses autour, le glacier juste en face, les fermes et la rivière la Guisane qui coule le long du village ! Vous serez charmés par les panoramas qui s'offriront à vous au cours de ce séjour.
Vous serez accompagnés durant ces 3 jours par Lisa, guide de randonnée en montagne qui vous fera découvrir de superbes chemins et points de vue lors des randonnées. Observation des chamois, randonnée dans la belle vallée de Serre Chevalier, séance aux thermes de Le Monétier Les Bains et même une balade en chien de traineau feront de ce week end une parenthèse hors du temps ! Sport en montagne et spa bien être, un combo parfait pour relaxer le corps et la tête dans un cadre idyllique.

- Niveau : Niveau Evolution
- Massif : Briançonnais
- 3 jours
- 5 - 10 personnes (Confirmé à partir de 5 inscrits)
-

Tarifs : 380,00 €
Possibilité de séjour en chambre seule (sous réserve de disponibilité) à 480€.

Déroulement du séjour

VENDREDI

Arrivée des participants entre 12h30 et 13h directement à l'hôtel

13h00 : Repas du midi (Pique nique en extérieur)
14h00 : Départ pour la randonnée - Observation des Bouquetins. Hameau de l'Alpe du Lauzet
D+ : 150m, 2h00 de marche

Belle marche le long d'un torrent où nous aurons surement l'occasion d'observer les bouquetins au pied de la falaise du Lauzet. Nous irons dans un petit hameau d'alpage.
16h30 : Chien de traineau (en option)
19h30 : Diner à l'hôtel

SAMEDI

Petit déjeuner

Départ 9h30 :Randonnée avec pique-nique dans la réserve des Partias.

5h de marche 350D+

Retour vers 16h30 : Séance aux thermes de Le Monetier Les Bains (2H) : Bains chauds en extérieur, hammam, bulle sonore, bains romains, jaccuzi... Le tout pour se relaxer en profondeur
19h30 : Diner à l'hôtel

DIMANCHE

Petit Déjeuner
9h00 : Chien de traineaux (en option)
10h30 : Randonnée dans le Parc National des Ecrins avec vue sur le glacier du Casset.
15h00 - 15h30 : Fin du séjour – Transfert à Oulx (gare TGV) pour ceux venant en train

Séparation : 15h30 à l'hôtel ou transfert directement à la gare de Oulx pour le train en direction de Lyon et Paris

NB : Le programme est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif.

Nombre de participants

10 participants maximum. Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 participants, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos **conditions de vente**

Matériel à prévoir

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 3
- Chapeau ou casquette
- Crème solaire « écran total »

Le corps

Doudoune,
veste imperméable,
polaire

Les jambes

- Pantalon de ski

Les pieds

- Des chaussures de marche imperméable adaptées à votre taille, tige haute conseillée.
- Préférer des chaussettes techniques aux chaussettes cotons qui favorisent les ampoules, chaussettes en mérinos ou laine aussi conseillé si sensible des pieds.
- Petit nécessaire de toilette
- Boules Quies

Le sac

- Un sac à dos de montagne d'environ 35/40 litres
- Une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L ;
- petits couverts.
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

Divers

- Petit couteau

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Encadrement

Vous serez encadrés par un Accompagnateur en montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme Il sera équipé d'une radio VHF reliée au standard des secours. Il aura également une trousse de premier secours collectif.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

Hébergement

Vous serez logés dans un superbe chalet entièrement rénové qui se trouve dans un petit village de montagne. Ce petit village est situé sur la route du col du lautaret en bordure du Parc National des Ecrins. Pas de remontées mécaniques, juste des pistes de ski de fond et des itinéraires raquettes !
Tout le chalet a été rénové et transformé en petit hôtel. Les chambres sont confortables avec une décoration moderne montagnarde. Un joli séjour nous permettra de nous retrouver tous ensemble après les balades ou pour lire dans une ambiance chaleureuse. Vu sur les beaux sommets, les belles forêts de mélèzes et le petit torrent. Ambiance sauvage garantie !

- Hébergement en chambre twin.
- Des options en chambre seule sont possibles sous réserve de disponibilité.

Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le point de rendez-vous jusqu'au départ de la randonnée seront assurés par le guide avec son véhicule personnel à titre gratuit. Toutefois, pour celles et ceux venant en

voiture, nous pouvons être amenés à vous demander d'utiliser votre propre véhicule pour effectuer ce trajet.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

11h15 ou 12h30

A l'hôtel au village du Casset à 12h30 ou à 11H15 à l'arrivée de train TGV à Oulx ligne Paris - Turin)

Accès

Le Casset se situe dans les Hautes Alpes, à 1h30 de Gap, à 2h de Grenoble en passant par le col du Lautaret ou à 3h40 de Marseille.

En train,
• Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette (www.linkbus-alps.com) jusqu'à Briançon. Le train part à 10h41 de Paris Gare de Lyon et arrive à 15h43 à Oulx Cesana.
• Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus (www.vfd.fr -04 76 60 47 08)
• Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements www.sncf.fr
• depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus (www.autocars-scal.fr - 04 92 51 06 05)

En voiture,
• Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis direction Briançon via le Col du Lautaret (RN91). Le Casset est le village 2 min avant Le Monetier Les Bains.
• Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre. Traversez Briançon puis Le Casset (Après Le Monetier Les Bains).
• En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu'à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94)

Prix

Prix par personne : 380,00 €

Possibilité de séjour en chambre seule (sous réserve de disponibilité) à 480€.

Le prix comprend:

- L'hébergement en pension complète du premier pique nique du jour 1 jusqu'au pique-nique du dernier jour
- L'accompagnement par une accompagnatrice en montagne, Lisa Couet.
- Les Raquettes à neige et les bâtons sont fournis
- La séance aux thermes Le Monétier Les Bains

Le prix ne comprend pas:

- La sortie en chien de traineau (entre 60 a 80 euros selon l'option choisie)
- Les frais à caractère personnel : boissons,....
- Les assurances responsabilité civile, assistance et annulation.
- L' acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Modalités d’inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l’acompte d’un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L’inscription définitive n’est prise en compte qu’à réception du paiement de l’acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d’une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.