



Mise à jour le 24/10/11



## Raquette et balnéo au Monétier les Bains

- F161 -

8 jours... 7 1/2 de raquette

	2 participants	3 participants	4 participants
3 au 16 déc 11	345 €	265 €	225 €
17 déc au 3 janv 12	595 €	425 €	345 €
4 au 7 janv 12	355 €	265 €	225 €
8 au 27 janv 12	345 €	255 €	215 €
28 janv au 10 fév 12	415 €	315 €	255 €
11 fév au 11 mars 12	595 €	425 €	345 €
12 au 25 mars	355 €	265 €	225 €
26 mars au 16 avril 12	345 €	255 €	215 €

\* Si votre séjour est "à cheval" sur 2 saisons, le prix sera celui de la plus élevée des 2.

Un séjour "sport et détente" dans le Grand Briançonnais, région privilégiée, à la frontière des Alpes du nord et du sud, où neige et soleil sont garantis !

Au retour des balades, vous profiterez des bienfaits relaxants des eaux chaudes (37°C) et minéralisées des bains.

### Déroulement et itinéraire

#### Jour 1 - Le Monétier-les-Bains (1500 m)

En début d'après-midi, accueil devant votre résidence au village du Monétier-les-Bains, dans la vallée de la Guisane, à 10 km au nord-ouest de Briançon. Puis formation aux techniques de sécurité en montagne par un professionnel. Vous pouvez alors partir pour votre première randonnée de "mise en jambes" avant de récupérer vos clés d'appartement. Le soir, relaxation dans les eaux chaudes des Bains...

#### Jours 2 à 7 - Randonnées et balnéo

Chaque jour, les plus belles balades à raquette du Briançonnais dans les vallées de la Guisane, de la Clarée, de Cervières, de Vallouise ou de Freissinières. A vous d'établir votre programme en choisissant parmi plus de 50 itinéraires proposés dans le topo-guide... en fonction de vos attentes, de votre forme physique, des conditions météorologiques et de l'enneigement. Chaque soir, au retour de la randonnée et avant le dîner, vous pourrez vous relaxer aux Bains.

#### Jour 8 - Fin du séjour

Dernière randonnée à la journée et fin du séjour dans l'après-midi.

*Ces programmes peuvent être modifiés pour assurer votre sécurité en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques. M : montée / D : descente.*



- Le grand bassin extérieur chauffé, face aux montagnes.
- Les plus belles randonnées entre Ecrins et Queyras.
- La ville de Briançon à proximité.

## L'esprit Visages

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.

L'Esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

### Raquette



Étape de 4 à 5h00 en moyenne. Marche sur parcours vallonné.

ou

### Raquette



Étape de 5h00 en moyenne. Marche sur sentier et hors sentier et/ou 600 m de dénivelée positive et/ou 15 km.

Tous les itinéraires de randonnée se font en aller-retour ou en boucle sur des terrains peu pentus. En fonction de votre forme physique vous avez toujours la possibilité de "raccourcir la boucle" (niveau 2) ou de "pousser un peu plus loin" (niveau 3).

### Attention

Ces sorties s'effectuent **sans accompagnateur** et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante. Ne vous surestimez pas et si vous hésitez, appelez-nous, nous sommes là pour vous conseiller.

### Carnet de route

Nous vous fournissons un carnet de route complet qui vous permettra d'effectuer les randonnées en toute autonomie, sans accompagnateur. Il se compose d'un topo-guide (livret) avec le descriptif détaillé des itinéraires et d'extraits de carte topographiques IGN au 1/25.000e où sont tracés les parcours des randonnées. Nous fournissons également une carte générale du secteur. Nous vous conseillons par ailleurs d'être munis d'une boussole et de savoir "lire" une carte. Ce carnet de route vous sera envoyé dès réception du solde de la facture.

### Hébergement

En appartement confortable. Tous les repas restent à votre charge.

## Les Grands Bains



**Les tout récents Bains du Monétier** (ouverture en août 2008) sont situés sur les bords de la Guisane. Dès l'antiquité, les Romains se baignaient dans ces eaux naturellement chaudes (44° C) et minéralisées de type sulfatées calciques, chlorurées sodiques, magnésiennes et bicarbonatées.

**A l'Espace "Grands Bains"** vous disposez des équipements suivants :

### *A l'intérieur*

- **Bassin** à débordement (+ de 300 m<sup>2</sup>), équipé de lits bouillonnants, d'un parcours de massage sous l'eau et d'un bain bouillonnant (jacuzzi).
  - **Trilogie romaine** : frigidarium (eau froide), tepidarium (eau tiède), caldarium (eau chaude).
  - **Hamman** (bain de vapeur d'eau chaude).
  - **Bassin d'eau salée** (améliore votre flottaison !)
  - **Grotte "musicale"** (bassin à l'ambiance tamisée, baigné d'une douce mélodie).
- + Les brumisateurs, banquettes de marbre chaud ...

### *A l'extérieur*

Bassin extérieur (400 m<sup>2</sup>), avec sa rivière à courant, ses jets paraboliques, son bain bouillonnant (jacuzzi) et ses zones calmes ...

### **Habillement personnel (non fourni)**

Peignoir et maillot de bain (caleçons interdits), sandales de piscine (type mules, tongs), lunettes de natation (conseillées).

### **Nombre de participants**

A partir de 2 participants.

### **Portage**

Séjour "en étoile", vous ne portez que vos affaires de la journée.

### **Transferts**

Pour les transferts de la semaine, afin de se rendre au départ des randonnées (aller/retour), **il est nécessaire d'avoir son propre véhicule.**

### **Rendez-vous**

Accueil le premier jour en début d'après-midi au Monétier-les-Bains. Puis "formation" aux techniques de sécurité en montagne à 13h30 par un professionnel de la montagne, à votre hébergement.

### **Accès**

#### **Voiture**

Grenoble / col du Lautaret /Le Monétier par la RN 91 puis la RN94.

**ou** Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 puis Grenoble jusqu'au Monétier. Pour visualiser votre itinéraire: [viamichelin.fr](http://viamichelin.fr)

## Sites Internet

- monetier.com // ot-briancon.fr
- hautes-alpes.net // www.alpes-guide.com

## Le prix

### *Il comprend*

- L'hébergement en appartement
- 4 entrées (de 2h00) à l'Espace "Grands Bains"
- La fourniture d'un topo-guide et de cartes détaillées
- Le prêt des raquettes, bâtons, DVA, pelle et sonde
- Une "formation" aux techniques essentielles de sécurité en montagne

### *Il ne comprend pas*

- Les transferts de la semaine pour se rendre sur le lieu des randonnées
- Tous les repas
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 20 € (offerts si inscription par Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5%)

## Documentation

- monetier.com // ot-briancon.fr
- hautes-alpes.net // www.alpes-guide.com
- "Hautes-Alpes" (Gallimard).



## Inscription

Sur visages-trekking.com ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche technique ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

## Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- Vous versez un acompte réduit de 10%.
- **Vous bénéficiez de 3 % de réduction.**

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit. Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

## Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

## Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

## Visages

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

.....

***Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.***

## Habillement

### La tête

- Bonnet ou casquette chaude
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.

### Le buste

#### • Première couche

Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.

#### • Seconde couche

En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

#### • Troisième couche

Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.

#### • Veste imper-respirante

Utilisable en toute saison, très technique, anti-bactérienne, sa membrane "Triplepoint Dynamic" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" dans les deux sens, permet une aisance optimale.

### Les mains

- *Gants* qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "stretch" procure de l'aisance aux mouvements.

## Les jambes

- *Pantalon* coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort.
- *Collant*, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

## Les pieds

- *Chaussettes* (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).
- *Guêtres*.

## Equipement

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

### Le sac à dos

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 l.

Prévoir de la place pour le(s) pique-nique(s), une pelle et/ou une sonde (fournies par Visages).

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

**Le bagage transporté entre les hébergements** (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**) contient les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

### Indispensables

- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de contenance de 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent.
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Couteau de poche.
- Drap-sac (couvertures fournies), serviette de toilette pour les séjours en gîte ou refuge. Pour les séjours en hôtel, draps et serviettes sont fournis.

### Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :

- Lampe frontale. Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps ou un sur-sac étanche.
- Papier toilette.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

### Une pharmacie personnelle

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

### Dans une pochette étanche :

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

## Equipement spécifique

### Fourni par visages

- Des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking et des bâtons.
- Un Détecteur de Victimes d'Avalanche (DVA)
- 1 pelle et 1 sonde par participant

***Nota : Visages fournit gracieusement ce matériel. Si vous avez votre matériel personnel, merci de nous le signaler à votre inscription, en précisant bien ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe, pour que le guide n'amène pas de matériel inutile.***

### Non fourni par visages

- Chaussures de randonnée *imperméables* (Membrane étanche type Gore Tex, Sympa Tex, ...) *et montantes* ou spécialement conçues pour les raquettes.
- Exemple : la "Sherpa" d'Asolo.

### Nos partenaires équipement



### Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !

L'équipe de Visages met tout en oeuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique : **"Votre retour en quelques mots"**. Ne manquez pas de la remplir !

### Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients. Visages adhère à cette association.