



en liberté



Les Balcons de Serre-Ponçon - F170 - 6 jours... 5 ½ de marche

Départ possible tous les jours du 20 décembre 09 au 10 avril 10*	
Basse saison	
20 au 26 déc 3 janv au 6 fév 21 mars au 10 avril	395 €
Moyenne saison	
7 fév au 20 mars	445 €
Haute saison	
27 déc au 2 janv	495 €

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

Serre-Ponçon, au cœur des Hautes-Alpes, est le plus grand lac artificiel d'Europe. Dans ses eaux turquoise, se reflètent les sommets enneigés du Parc National des Ecrins. Vous randonnerez sur des secteurs ensoleillés et sans difficulté technique pour profiter au maximum des panoramas fabuleux. Au programme de vos soirées : détente et relaxation ...

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - Baratier (850 m)

En début d'après-midi, accueil à votre hébergement à Baratier.

Ce petit village paisible de la vallée de la Durance est situé sur un coteau ensoleillé (Adret) entre le lac de Serre-Ponçon (2 km) et la station des Orres. Il est aussi à 3 km au d'Embrun, la petite Nice des Alpes réputée pour la douceur de son climat et la beauté des montagnes alentours.

Après vous être installés, vous êtes attendus à la réception de l'hôtel par un accompagnateur en montagne pour une formation accélérée aux techniques de sécurité en montagne.

Vous pouvez ensuite partir pour votre première randonnée de "mise en jambes" et (ou) vous relaxer au chalet détente de l'hôtel.

Jours 2 à 5 - Randonnées "douces" et balnéo

Les plus belles balades à raquettes de l'Embrunais, choisies pour leur facilité technique, la beauté des panoramas et leur ensoleillement... pour que ce ne soit que du plaisir ! Avec pour toile de fond les hauts sommets enneigés du Parc des Ecrins, culminant à 4102 m et les eaux turquoise du lac de Serre-Ponçon qui rivalisent avec le bleu azur du ciel ...

La vallée de Réallon, dans le Parc National des Ecrins, une vallée préservée et sauvage, aux portes de la haute montagne.

La forêt de Boscodon, aux mélèzes plusieurs fois centenaires, dépassant les 50 m de hauteur et où l'on respire l'air le plus pur de France. Elle abrite une Abbaye romane du XIIe siècle, restaurée et habitée par des religieux Dominicains.

Les vallées de Vachères ou de Crévoux où les habitants hivernent dans de petits hameaux tranquilles à l'écart du reste du monde.

A vous de choisir parmi les randonnées proposées dans le topo-guide, en fonction de vos attentes, de votre forme, des conditions météorologiques et d'enneigement du moment.

Tous les soirs, de 16 à 21h00, accès libre au "chalet bien-être" de l'hôtel : sauna, hammam, jacuzzi (spa). De nombreux soins du corps ou massages, relaxants et ressourçants, sont également proposés (en option).

Jour 6 - Fin du séjour

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

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.**

le visages

- Mise à disposition d'un accompagnateur en montagne pour une initiation à l'utilisation d'un ARVA (Appareil de Recherche de Victimes d'Avalanche).
- L'espace détente en accès libre.

Niveau découverte 

ou

Niveau en forme 

Nombre de participants

A partir de 2 participants.

Portage

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

Hébergement

En demi pension (nuitée, dîner et petit-déjeuner).

En **hôtel ****, en chambre double. Sup. single : 50€ (pour les 5 nuits).

Idéalement situé dans un cadre campagnard, l'hôtel chalet des Peupliers offre 24 chambres tout confort, classées 3 cheminées (Logis de France) et 2 étoiles.

A l'intérieur vous apprécierez, les **couleurs chaudes et vivantes du bois**. Un soin tout particulier a été apporté à la décoration des **chambres** pour une **ambiance chaleureuse**, comme celle de la région, subtil mariage des Alpes et de la Provence. Elles sont toutes équipées d'une télévision avec chaînes satellites et d'une salle de bains avec douche ou baignoire.

Le restaurant, à l'ambiance montagnarde, vous propose une cuisine raffinée, confectionnée en grande partie à partir de produits régionaux.



Hôtel "les Peupliers"

05200 Baratier

☎ 04 92 43 03 47

www.hotel-les-peuplier.com



Si vous souhaitez prolonger votre séjour

Prix par pers. en 1/2 pension :

- en chambre grand confort (base 2 pers/ chbre) : 58 €
- en chambre confort (base 2 pers/ chbre) : 54,5 €
- en chambre individuelle : 68 €

Le chalet détente

De 16 à 21h00, par un couloir directement relié à l'hôtel, vous avez accès aux équipements et services suivants :

- **Jacuzzi** : appelé aussi Spa, c'est un bain à remous, chauffé à 37°C, aux vertus relaxantes et apaisantes pour les muscles et le système nerveux ...

- **Sauna** : bain de chaleur sèche (85°C), ou peu humide, dans une cabine à la lumière tamisée et équipée de banquettes pour s'allonger.

Cette technique de régénération des fonctions sudatoires est née en Scandinavie. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum. Le sauna permet donc une réouverture des capillaires et une meilleure élimination des toxines. Il active aussi la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

- **Hammam** : bain de vapeur, issu des pays chauds depuis l'antiquité, ses vertus ne sont plus à démontrer. La fine moiteur d'une agréable vapeur à 40 - 45° agit sur la peau pour lui donner douceur, souplesse et éclat.

La douce chaleur combinée à une hygrométrie importante, éliminent par la transpiration les impuretés accumulées jour après jour.

Le stress et la fatigue se font moins pesants et la détente vous gagne rapidement.

- Massages de bien-être et soins esthétiques :

Une esthéticienne diplômée d'état, ayant également été formée par la fédération française de massage bien-être vous propose tous les soins esthétiques "classiques" (visage, corps, main et pieds) et des massages californiens (effleurages) ou suédois (pétrissage), relaxant et ressourçant, aux huiles essentielles.

Au cours de votre séjour, vous goûterez aux bienfaits d'**un massage de 45 min.** (inclus dans le prix du séjour).

Les massages et soins esthétiques sont proposés en option et sur réservation. Les tarifs sont disponibles lors de l'inscription ou sur place ou encore sur www.domesthetique.cabanova.fr

NB : la piscine extérieure n'est pas accessible en hiver.

Habillement personnel (non fourni) :

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

Carnet de route

Après versement du solde nous vous ferons parvenir :

- Un carnet de route contenant le descriptif détaillé de l'itinéraire (jour par jour) et des informations pratiques.
- Des cartes (ou extraits de cartes) IGN Top 25 (échelle 1/25.000e) avec le tracé de l'itinéraire : n°3438ET - EMBRUN / n°3437ET - ORCIERES-MERLETTE.
- Des bons d'échange (vouchers) où sont indiqués les prestations qui vous seront fournies par chacun des hébergements.

Nous vous conseillons également d'être munis d'une boussole et de savoir "lire" une carte.

Avertissements

Les randonnées 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. Ne vous surestimez pas et si vous hésitez, appelez-nous, nous sommes là pour vous conseiller

En cas de fortes chutes de neige ou de mauvais temps nous vous conseillerons et vous dirigerons vers un itinéraire sûr et sans danger.

Matériel fourni par Visages

Pour la durée du séjour nous vous prêtons une paire de raquettes, une paire de bâtons, un ARVA, une pelle et une sonde pour chaque participant.

Rendez-vous

Accueil le premier jour à 13h00, à l'hôtel, par un professionnel de la montagne, pour une "formation" aux techniques de sécurité en montagne en hiver.

Fin du séjour au même endroit le dernier jour dans l'après-midi.

Accès

Train :

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz:

- Départ à 22h05
- Arrivée le lendemain à 7h39

En journée, nombreux trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Renseignements SNCF ☎ 36 35 (0,34€/mn) ou www.voyages-sncf.com.

L'hôtel peut vous réserver un taxi à votre arrivée à la gare d'Embrun.

Voiture :

Grenoble / **col du Lautaret** / Briançon / l'Argentière / Mt Dauphin / St Clément par la RN 91 ...

8 km après St Clément, après une courte portion de 2x2 voies, au rond-point, ne pas prendre à droite en direction de "Chateauroux-Embrun", mais poursuivre sur la RN91 qui devient une 2x2 voies. Au prochain rond-point, tourner à gauche, direction "Baratier-les Orres". Suivre alors la signalisation de l'hôtel.

Ou bien

Grenoble / La Mure / **col Bayard** / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Embrun ...

Au grand rond-point à l'entrée d'Embrun (avant de traverser la Durance), tourner à droite, direction "Baratier-les Orres". Suivre alors la signalisation de l'hôtel.

Pour visualiser votre itinéraire: www.viamichelin.fr



Informations pratiques

- Office du Tourisme d'Embrun : ☎ 04 92 43 72 72 / www.ot-embrun.fr
- www.ot-serreponcon.com
- www.serre-poncon.com
- www.abbayedeboscodon.fr
- www.savineslelac.com
- www.domesthetique.cabanova.fr

Le prix

Il comprend

- L'hébergement en demi-pension (petits-déjeuners et dîners)
- Le prêt des raquettes, bâtons, ARVA, pelle et sonde
- Un carnet de route complet
- L'accès libre aux équipements du "chalet bien-être"
- Un massage de 45 min par personne

Il ne comprend pas

- Les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 15 € (offerts si inscription par Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1%)
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages (2,5%)
- Les transferts de la semaine pour se rendre sur le lieu des randonnées
- Les soins esthétiques ou de bien-être optionnels



Les Peupliers



**Pour plus d'informations concernant les niveaux technique et physique, l'habillement, l'équipement, l'encadrement, les rendez-vous... Consultez la fiche technique :
INFORMATIONS GENERALES RAQUETTES LIBERTE - 2010.**