

Fiche séjour

PROGRAMME

Dimanche

Matinée : arrivée et installation.

Après-midi : réunion d'accueil en salle Charbonnel, Présentation du groupe, de l'intervenant et randonnée.

Lundi

Sortie à la journée avec pique-nique.

Mardi

Bellecombe – l'Arpont 14 kms

Refuge de l'Arpont en demi-pension

D+ : 905 m / D- : 911 m

Mercredi

Arpont – La Parrachée 15,60 kms

Refuge de la Parrachée en demi-pension

D+ : 1350 m / D- : 1100 m

Jeudi

La Parrachée – Refuge de la Valette 15,62 kms

Refuge de la Valette en demi-pension

D+ : 1600 m / D- : 1550 m

Vendredi

La Valette – Bellecombe Lanslebourg 15,90 kms

D+ : 1400 m / D- : 1700 m

Samedi

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

En soirée sur le centre, selon programme établi pour la semaine : veillées, exposés, soirées récréatives, projections, bibliothèque, TV, écoute musicale et "espace balnéo".

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Des situations indépendantes de notre volonté peuvent nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Ce stage est accessible à des pratiquants confirmés de l'activité avec une bonne condition physique.

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée.

Pensez à vous munir d'une pièce d'identité non périmée.

VÊTEMENTS :

- Casquette ou chapeau
- Pantalon léger + short
- Vêtements de rechange
- Plusieurs paires de chaussettes
- Vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent et une veste polaire ou gros pull
- Fond de sac (petit bonnet, gants, lampe frontale, quelques euros...)
- Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être

Pour votre confort au centre, prévoyez des tenues décontractées et des chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

Important: *En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.*

MATÉRIEL :

- Chaussure de randonnée crantée et montantes ou basquets de montagne (de trail)
- Prévoir « chaines » (type yaktrax) si neige
- Porte gourde et gourde (contenant de minimum 1L)
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable)
- Tube de crème solaire et stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé
- Chaussures à semelle de type Vibram et avec maintien de la cheville (tige haute)
- Bâtons de marche télescopiques conseillés
- Sac à dos – contenance moyenne (30-40 L)
- Sac à viande / Sac drap
- Couverts, boîte pique-nique et gobelet réutilisable pour les pique-niques
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos (Si orage)
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif)
- Vivre de course perso (barres, fruits secs, eau)

PHARMACIE :

- Vos médicaments et traitements habituels.
- Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- Double peau (pansements anti-ampoule).

Au besoin, nous mettons en vente sur place du matériel médical (hors médicaments).

RESTAURATION

Un buffet est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une cuisine familiale et variée, agrémentée de produits et plats régionaux.

ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

- Espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Espace fitness
- Bibliothèque
- Espace télévision
- Jeux de sociétés