

Fiche séjour

PROGRAMME

Dimanche

Matinée : arrivée et installation.

Après-midi : réunion d'accueil en salle Charbonnel, formation des groupes + mini-randonnée d'acclimatation.

Lundi

Départ en bus pour le hameau de Polset – Lac de la Partie – Col de Chavière

Refuge de l'Orgère (2120 m) en demi – pension

D+ : 1030 m D- : 990 m

Mardi

Refuge de l'Orgère – Col de la Masse – la Sétéria

Refuge de la Dent Parrachée (2520 m) en demi - pension

D + : 1350 m + linéaire D- : 970 m

Mercredi

Refuge de la Dent Parrachée – la Turra – le Mont

Refuge de l'Arpont (2309 m) en demi-pension

D+ : 1000 m D- : 970 m

Judi

Refuge de l'Arpont – la Para – pont de la Renaudière – chalet de la Rocheure

Refuge de la Femma (2352 m) en demi-pension

D+ : 950 m D- : 940 m

Vendredi

Refuge de la Femma – Col du Pisset – Col des Roches – Pont de la neige

D+ : 1090 m D- : 950 m

Samedi

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

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

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Marcheur expérimenté : randonnée de 7h par jour en moyenne. Parcours avec des dénivelés de + de 1000 m en moyenne sur sentiers et hors sentiers parfois non banalisés. En très 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 et de la Carte Européenne d'Assurance Maladie (par précaution en cas d'accident même bénin, à réclamer à votre Caisse habituelle).

VÊTEMENTS :

- Casquette ou chapeau
- Pantalon chaud + un pantalon léger
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent
- Veste polaire ou gros pull
- 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 :

- 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 40 litres minimum
- 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)

Séjour "**Portage Normal**" : L'itinérance nécessite d'avoir dans son sac, tout le rechange de la semaine. Seul un repas de midi est à porter dans le sac (exceptionnellement deux). Poids approximatif du sac : 7/9 kg environ.

PRÉCISION CARTOGRAPHIQUE :

Cartes IGN 1 : 25000 3633 ET Tignes Val d'Isère Haute Maurienne, 3534 OT Les Trois Vallée Modane Parc National de la Vanoise ou carte Didier Richard "Vanoise" au 60000e.

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 AU CENTRE

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