

Fiche séjour

PROGRAMME

Dimanche

Matinée : arrivée et installation.

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

Lundi

Parcours : Bessans (1740 m) – L'Ecot (2000 m)

Sortie journée avec pique-nique.

Mardi

Parcours : Col de Sollières (2639 m) et Lac du Mont Cenis (2084 m)

Sortie journée avec pique-nique.

Mercredi

Parcours : Bellecombe (2307 m) et Refuge de la Femma (2352 m)

Sortie journée avec pique-nique.

Jedi

Parcours : Le Fort de Malamot (2917 m)

Sortie journée avec pique-nique.

Vendredi

Parcours : Bessans (1740 m) et Refuge de Vallonbrun (2272 m)

Sortie journée avec pique-nique.

Samedi

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

En soirée, 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.

La Haute-Maurienne regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres itinéraires ! Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

NIVEAU DES PARTICIPANTS

- **Séjour accessible aux personnes ayant déjà pratiqué l'activité.**
- Temps de pratique journalier : 5 à 7h / jour
- Kilomètres journaliers : de 50 à 80 km sur routes et cols mais aussi chemins de montagne
- Dénivelés : de 2000m à 2700m / jour

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 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
- Bâtons de marche télescopiques conseillés
- Sac à dos 30 litres pour les affaires de la journée, le pique-nique et l'eau
- 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)

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).

MATÉRIEL POUR LE GRAVEL BIKE :

Si vous possédez un vélo Gravel , il est préférable de l'emmener avec vous. Si vous n'en n'avez pas, une location est possible sur réservation en amont auprès du centre.

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