

Fiche séjour

PROGRAMME

Dimanche

Matinée : arrivée et installation.

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

Lundi

Sortie journée avec pique-nique.

Mardi

Matin : Sortie randonnée de 3h environ

Après-midi : Temps libre (profitez de l'espace balnéo, l'espace fitness ou encore une visite du village de Bessans).

Mercredi

Départ pour le mini-trek en bus vers Valfréjus.

Le Lavoir, col des Sarrazins, refuge des Marches (½ pension)

D+ : 1010 m D- : 705 m

Jedi

Refuge des Marches, col des Bataillères, refuge du Mont Thabor (½ pension)

D+ : 650 m D- : 400 m

Vendredi

Refuge du Thabor, le Mont Thabor (3178 m) (possibilité de rester au refuge pour les personnes ne désirant pas faire l'ascension), Fontaine Froide, le Lavoir.

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

Marcheur régulier : Randonnée de 7h par jour en moyenne. Parcours avec des dénivelés de 750 à 900 m en moyenne sur sentiers et hors sentiers. Expérience de la randonnée requise. En 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 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 + sac à viande
- 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).

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