

Fiche séjour

PROGRAMME

Dimanche

Matinée : arrivée et installation.

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

Lundi

Déplacement bus vers la Mazure – Les Savonnes – Alpages de la Sassièrè – Col de Mont Seti. Refuge de l'Archeboc (2030 m)

D+ cumulé : 700 m / D- : 550 m.

Mardi

Col du Mont – Lac de Saint Gras – Cabane Marguerite Le vieux quartier Valgrisenche (1700m)

D+ cumulé : 700 m / D- : 950 m.

Mercredi

Benevy – Praz Londzet – Bois des Echandons Refuge de l'Epée (2370 m)

D+ cumulé : 600 m + option l'après-midi col de la Fenêtre D+ 470 m

Jeudi

Becca Refreida – Mont Vaudet Refuge Mario Bezzi (2284 m)

D+ cumulé : 800 m / D- cumulé : 600 m

Vendredi

Alp Vallon Crapillon – Col Vaudet – Les Balmes – Le Monal – Le Chenal

D+ cumulé : 600 m / D- : 1100 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 occasionnel : randonnée de 5h par jour en moyenne. Parcours avec des dénivelés de 400 à 700 m en moyenne, sur chemins et sentiers faciles. Condition physique correcte.

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

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