

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 pour le Grand Paradis (Valsavarenche), installation au gîte puis randonnée.

Vallon de Léviannaz – retour par Tignet

Gîte Les Eaux Rousses (1658 m) / D+ cumulé : 600 m

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

Maison de chasse d'Orvielle – Lac Djouan – Les Meyès.

Gîte Les Eaux Rousses (1658 m) / D+ cumulé : 900 m

Jeudi

Pont – La Croix d'Arolley – Plan du Nivolet – Grand Colet (variante)

Gîte Les Eaux Rousses (1658 m) / D+ cumulé : 800 m

Vendredi

Refuge Victor Emmanuel – sentier balcon – vers le refuge Chabaud / D+ cumulé : 800 m

Retour à la Maison de Bessans.

Samedi

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

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

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 30 litres pour les affaires de la journée, le pique-nique et l'eau
- 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)

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).

EQUIPEMENT SPECIFIQUE POUR LE GITE :

Nous vous prions de vous munir d'un petit sac de voyage afin de laisser facilement vos affaires, soit dans le véhicule qui suit le groupe, soit au gîte.

Séjour "Sans Portage" : Les seules affaires de la journée et le repas composent le sac

Tous les autres effets personnels, ou nourriture, sont acheminés entièrement, de jour en jour, par les soins de l'organisation.

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