

# Fiche séjour

## PROGRAMME

### Dimanche

Matinée : arrivée et installation.

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

### Lundi

Refuge du petit Mont Cenis, Lacs Perrin, Giaset, Fort Malamot et pointe Droset (2917 m), La cassa, Le Barrage du Mont Cenis, combe de Crève – Cœur.

D+ : 900m / D- : 1020 m .

### Mardi

Parking de Bellecombe, Navette jusqu'à Plume Fine, Refuge de la Femma, Ruisseau de la Femma, Le Coin des Stors, Pointe de la Sana.

D+ : 1262 m D- 1262 m

### Mercredi

Ouille Noire (3357 m) Virage sous le col, Ruisseau de la Cema, Ruisseau de la Reculaz, cascade du Grand Pisaillas, Ouille Noire.

D+ : 700 m D- : 700 m

### Jedi

La Bessanaise, le Ponneau, chemin des chasseurs Ouille Allegra (3130 m), La Buffaz, Côte rouge, Pré Pautas.

D+ : 1300 m / D- : 1300 m

### Vendredi

Parking d'Ambin, Vallon d'Ambin, Col d'Ambin et bivouac Walter Blais.

D+ : 1030 m D- 1030 m.

### 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 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.

### 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
- 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 société