

# 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 en bus pour Valfréjus

Plan Monin et montée au refuge du Thabor - Visite des environs

D+ : 860 m

### **Mardi**

Vallon du Peyron – Col des Méandes – Sommet du Thabor (3178 m) - Descente dans la vallée de Valmeinier jusqu'au refuge Terre Rouge

D+ : 800 m

### **Mercredi**

Pas des Griffes – Col de Plagnette – Refuge des Drayeres

D+ : 650 m

### **Jedi**

Col des Cerces – Col Ponsonnière – Col Chardonnet – Refuge Chardonnet

D+ : 960 m

### **Vendredi**

Col de Roche Noire – Vallon de Moulette – Col de Buffère – Névache – Retour Bessans.

D+ : 750 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 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 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 "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.

Poids approximatif du sac : 1/2 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