

# 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 Vetan – Vallon de Vérogne

Refuge Fallère (2385 m) en demi-pension.

D+ : 610 m

### **Mardi**

Refuge Fallère – Col de Fenêtre – Les Lacs

Refuge Fallère (2385 m) en demi-pension

D+ : 500 m / D- : 500 m

### **Mercredi**

Refuge Fallère – Lac Fallère – La Nouvaz – Col de Metz (2492 m)

Refuge Chaligne (1936 m) en demi-pension

D+ : 350 m / D- : 700 m

### **Jedi**

Refuge de Chaligne – Les Etroubles

Refuge Etroubles

D+ : 800 m / D- : 670 m

### **Vendredi**

Les Etroubles – Via Francigena jusqu'à Aoste (ou Gignod si grosse fatigue)

D+ : 250 m D- : 670 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