Fiche séjour

PROGRAMME

Dimanche
Matinée : Arrivée et installation.
Après-midi : réunion d'accueil, formation des groupes + randonnée d'acclimatation.

Lundi
Col du Mont Cenis, Plan des Cavale, Lac clair (2785 m), Les fontanettes.
D+ 700m D- 820 m

Mardi
Matin : Col Pers et Glacier du Pisaillas D+ / - :250 m.
Après-midi : Temps libre ou activités encadrées proposées par nos AMM.

Mercredi
Maison cantonnière – bivouac Pietro Vacca
D+ 1030 m D- 1030 m

Jeudi
Pont de l'Ouilletta – Col des Reys – Lac du Pis – Le Saut – L'Écot
D+ 500 m D- 900 m

Vendredi
Avérole – Torrent de l'Oney – Lac d'Arnès – Plat des Pareys – Avérole
D+ 700 m D- 700 m

Samedi
Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

La Haute Maurienne regorge de randonnées toutes plus belles les unes que les autres. Certains itinéraires et activités peuvent également être modifiés au cours du séjour en fonction des situations indépendantes de notre volonté (météo, niveau des participants, sécurité du groupe, etc...).

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 lèvre, avec un indice de protection solaire élevé
- Chaussures à semelle de type Vibram et avec maintien de la cheville
- 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, la pharmacie la plus proche est située à Lanslebourg-Mont-Cenis à environ 15 kms.

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.

Merci de nous prévenir en amont de votre séjour en cas d'allergie ou de régime spécial.

ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

- Espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Espace fitness
- Bibliothèque
- Espace télévision
- Jeux de sociétés

ACCÈS

En train :

❄ TGV-gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV).

❄ Puis trajet en bus jusqu'à Bessans* (33 km – réservation possible sur leur site internet) : ALTIBUS – 04 79 68 32 96 - www.altibus.com.
Nous vous invitons à prendre dès la confirmation de votre réservation le billet aller-retour.

**Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.*

En voiture :

Autoroute A43 en direction de Turin (Tunnel du Fréjus, Italie), Sortie N°30 – Modane/Haute Maurienne, route départementale D1006 (ex-RN6) puis D902 (35km) direction Bessans.

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial).