

# SÉJOUR ESCALADE EN HAUTE-MAURIENNE

## LE PROGRAMME

### **Mercredi**

Arrivée pour le dîner.

### **Jeudi**

Sortie à la journée avec pique-nique

### **Vendredi**

Sortie à la journée avec pique-nique

### **Samedi**

Sortie à la journée avec pique-nique

### **Dimanche**

Sortie à la journée avec pique-nique

Fin de séjour après l'activité

---

**Important :** Le programme est donné à titre indicatif.

Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de vous proposer des itinéraires nouveaux. 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

**Niveau confirmé** : pratiquant en salle et souhaitant découvrir ou se perfectionner en extérieur.

## ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Pensez à vous munir d'une pièce d'identité non périmée.

### VÊTEMENTS :

- Casquette ou chapeau
- T-shirt technique
- Pantalon stretch ou legging ou short
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent
- Veste polaire légère ou doudoune fine
- 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 :

- Chaussons d'escalade
- 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
- Sac à dos 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)

Le matériel technique est prêté (casque, baudrier, cordes,...).

## **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.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Sur place, nous organisons le transport pour rejoindre les points de départ des activités proposées.

## **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.**

## **EQUIPEMENT DU CENTRE À 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](http://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](http://www.blablacar.fr) (Simple, sécuritaire et convivial).