

# SÉJOUR RANDONNÉE

## TOUT TERRAIN EN VANOISE

### LE PROGRAMME

#### **Dimanche**

Matinée : Arrivée et installation.

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

#### **Lundi**

Sortie journée - Pont des neiges - Col des Fours 3072 m - Refuge du fond des fours - Pont des neiges.

D+ 1050 m D- 1050 m

#### **Mardi**

Matinée : Le Câble - Refuge d'Avérole - Entre Deux Ris - D+ /- 400 m.

Après-midi : Temps libre ou activités encadrées.

#### **Mercredi**

Sortie journée - Le Fornet - Col de la Balleittaz - Le Picheru - Val d'Isère

D+ 1228 m D- 1329 m

#### **Jeudi**

Sortie journée - Pont St Charles – Col de la Galise – Col de la Vache – Pont St Charles

D+/- 1100 m

#### **Vendredi**

Sortie journée - L'Écot – La Duis – Source supérieur de l'Arc– Lac des sources – La Duis - l'Écot

D+ /-900 m

## Samedi

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

**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

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 et bonne condition physique requises.

## 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
- 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.

## **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).