

TREK

HAUTE MAURIENNE VANOISE

LE PROGRAMME

Dimanche

Matinée : Arrivée et installation.

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

Lundi

Bramans - Oratoire St Antoine - Refuge du Suiffet

D+ : 600 m D- : 400 m

Mardi

Refuge du Suiffet - Lac de Savine - Lac Perrin - Refuge du Petit Mont Cenis.

D+ : 700 m D- : 350 m

Mercredi

Refuge du Petit Mont Cenis - Col de Sollières - Fort du Mont Froid - Refuge du Petit Mont Cenis

D+ : 720 m D- : 720 m

Jeudi

Refuge du Petit Mont Cenis -Barrage – La Cassa – Fort de Ronce – Gîte d'étape Le Toët.

D+ : 400 m D- : 400

Vendredi

Gîte d'étape du Toët – Col du Mont Cenis- L'Arcelle - Passage du single - Bessans

D+ : 450 m D- : 600 m.

Samedi

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Lorsque vous partirez en trek, votre chambre devra être libérée et une bagagerie sera mise à votre disposition pour les affaires que vous souhaiteriez laisser à la Maison de Bessans.

Merci de nous contacter lors de la réservation du séjour pour la tarification des suppléments chambre.

N.B. : Si vous disposez de la licence FFCAM, merci de l'indiquer au moment de la réservation de votre séjour.

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 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 requise.

Portage : Portage des affaires de la journée + pique-nique. Transfert des bagages par nos soins entre les refuges.

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
- Sac à viande pour les nuits en refuge
- 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)

Pour plus de confort dans les refuges, pensez à prendre des chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

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.

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.

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).