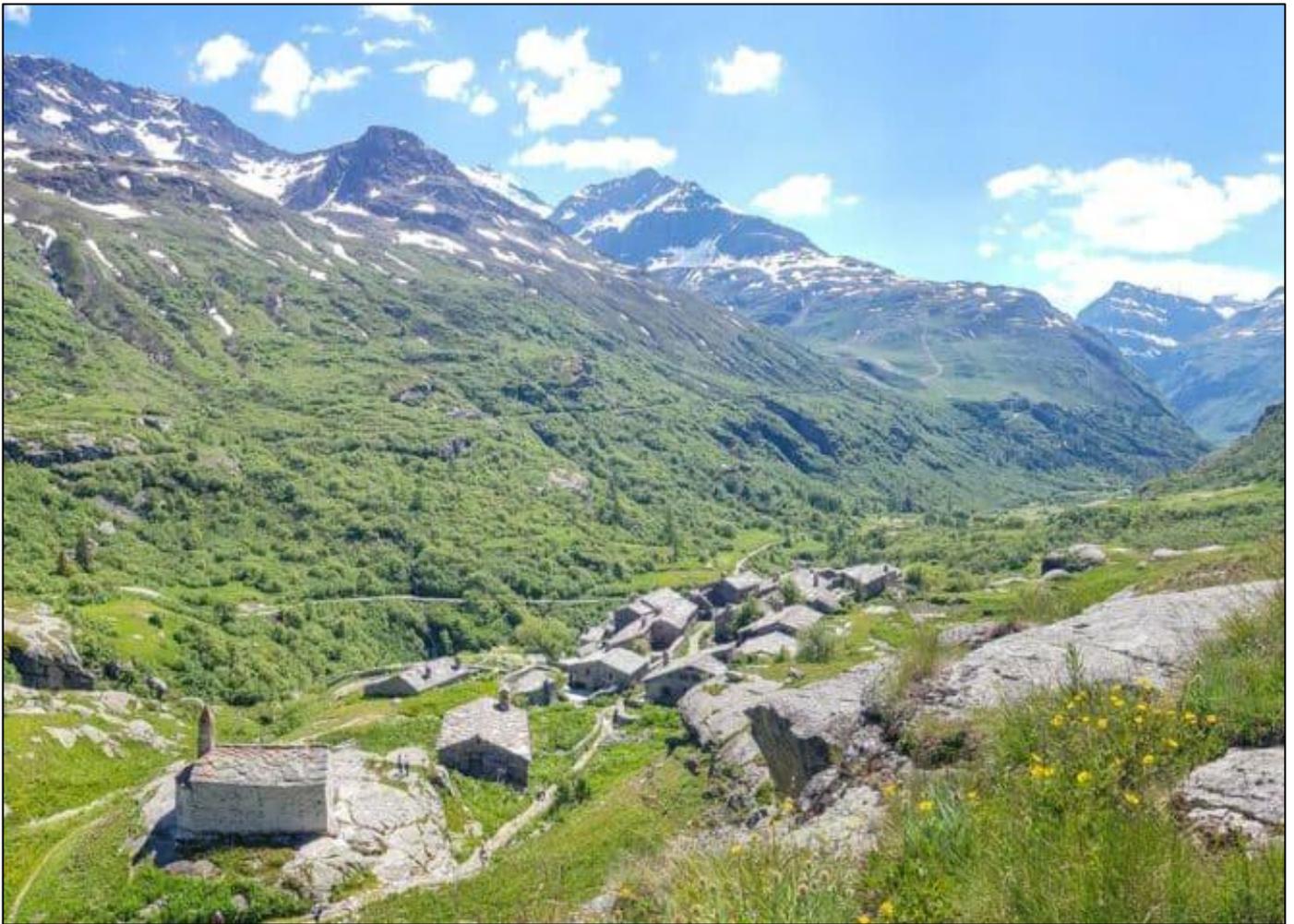


Haute Maurienne

Été 2024

A la découverte de la Haute Maurienne, authentique massif préservé et à l'architecture montagnarde traditionnelle.

Une semaine ponctuée de magnifiques lacs, de cols aux portes du parc national de la Vanoise. Loin des foules, la Haute Maurienne a conservé les secrets de la montagne : une nature intacte, l'hospitalité des habitants, l'architecture des chalets en toit de lauzes et les chapelles baroques... Une semaine formidable, riche en faune et en flore.



Niveau



Dates : du 01 au 06 septembre 2024

→ Séjours 6 jours / 5 nuits.

Marche : par jour

Dénivelé : par jour

A partir de 18 ans.

Au jour le jour ...

J1 – Dimanche 01 septembre 2024

L'Écot (2020m) – Refuge des Evettes (2590m).

Rendez-vous en début d'après-midi, vers 14h00, dans le magnifique village de Bonneval-sur-Arc. Montée de mise en jambe au refuge par, les magnifiques gorges de la Reculaz. Installation vers 17h00 au refuge des Evettes.

Dénivelé montée : 600 m – descente : 50 m - 2h30 de marche.

J2 – Lundi 02 septembre 2024

Refuge des Evettes (2590m) – Lac du grand Méan (2890m) – Bonneval-sur-Arc (1810m).

Départ du refuge en direction du glacier du grand Méan. A son pied, un jeune et joli lac du début du siècle. On repassera au refuge pour récupérer nos affaires, puis descente à travers des paysages splendides en direction de Bonneval. Nuit sur Bonneval.

Dénivelé montée : 500 m - descente : 1100 m - 5h00 de marche.

J3 – Mardi 03 septembre 2024

Bonneval-sur-Arc (1811m) – Lac Blanc (2753m) – Bonneval-sur-Arc (1811m).

Belle journée montagne en direction du refuge du Carro. Pique-nique au bord d'un lac dans un panorama semi minéral. Journée panoramique avec de très belles vues. Nuit sur Bonneval.

Dénivelé montée : 900 m - descente : 900 m - 5h30 de marche.

J4 – Mercredi 04 septembre 2024

Le Collet (1750m) – Refuge de Vallonbrun (2312m) – Refuge Cuchet (2160m) – Village de Mantet (1600m).

Transfert en véhicule vers Lanslevillard. Montée sur un adret avec vue sur la frontière italienne. Magnifique traversée en balcon de refuge en refuge sur le mythique GR5. Descente directe sur Lanslebourg ou par Fontaniou suivant la forme du groupe. Nuit sur Val Cenis.

Dénivelé montée : 900m - descente : 1000m - 5h00 de marche.

J5 – Jeudi 05 septembre 2024

Refuge du Petit Mont Cenis (2130m) - Col de Sollières (2639m) – Col de Bellecombe (2475m) - Refuge du Petit Mont Cenis (2130m).

Transfert au col du Mont Cenis, au refuge. Puis journée des 3 cols en alpage, proche de la frontière italienne. Des paysages grandioses dans une immensité dominant le lac du Mont Cenis. Fabuleux. Nuit au refuge.

Dénivelé montée : 800m - descente : -800m - 5h00 de marche.

J6 – Vendredi 06 septembre 2024

Refuge du petit Mont Cenis (2130m) – Lac de Savines (2447m) – Col de Savines (2477m) - Refuge du petit Mont Cenis (2130m).

Dernière journée ponctuée par une visite en Italie. Grand vallon sauvage et encaissé. Passage au lac glaciaire de Savines. Suivant la forme du groupe possibilité d'aller à un abri versant italien. Retour vers 15h00 au refuge.

Dénivelé montée : 400m - descente : 400m - 5h00 de marche.

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

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo, des aptitudes physiques, de la disponibilité des hébergements ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Informations techniques

NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Pour personnes entraînées à marcher plusieurs heures par jour et plusieurs jours de suite. Les heures de marche indiquées ne tiennent pas compte des pauses. Le rythme de marche sera lent.
N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute sur le niveau requis.

RENDEZ-VOUS

14h00 à Bonneval sur Arc pied des remontées mécaniques le dimanche 01 septembre 2024.
Dispersion le vendredi 06 septembre 2024 vers 15h30 au col du Mont Cenis.

PORTAGE

Sac avec vos affaires de la journée plus recharge et nécessaires de toilette pour J1 et l'après-midi de J2.
Sac avec vos affaires pour la journée et le repas pique-nique du midi J3, J4, J5, J6 et matin de J2.

DÉPLACEMENT

Possibilité de covoiturage depuis la Haute-Savoie pour se rendre et revenir de la Maurienne. Renseignement auprès de l'accompagnateur. Attention, sur place nécessité, de se déplacer avec un ou deux véhicules clients.

GROUPE ET ENCADREMENT

Nombre de participant de 6 à 12 personnes. L'encadrement est assuré par un guide accompagnateur en montagne Brevet d'Etat d'Alpinisme. Vous évoluerez sous sa responsabilité et il pourra modifier l'organisation, selon les contraintes météo ou techniques. Renseignements auprès d'Hervé LORIDAT, accompagnateur en montagne encadrant la semaine : 06.13.81.20.13

RESTAURATION ET HEBERGEMENT

En refuges, gîtes ou hôtels.

INFORMATIONS TARIFAIRES

TARIF : 690 € par personne – Non soumis à la promotion « Réservez-tôt ».

Le prix comprend

- ✓ L'encadrement par accompagnateur en montagne brevet d'état d'alpinisme
- ✓ L'hébergement et restauration en pension complète du dîner du J1 au pique-nique du J6, y compris les en-cas, et à l'exclusion du pique-nique du J1.

Le prix ne comprend pas

- ✓ Le transport pour se rendre au lieu de rendez-vous et pour le retour.
- ✓ Le pique-nique du J1.
- ✓ Les boissons ou dépenses personnelles.
- ✓ La carte d'adhésion à l'Auberge Nordique (6€).
- ✓ L'assurance Annulation, Assistance Recherche Rapatriement. Vérifiez avec votre assurance si vous êtes couverts.
- ✓ Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend ».
- ✓ L'hébergement à la fin du trek.

ITINERAIRE

L'itinéraire peut être modifié par l'accompagnateur en montagne en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement et du niveau des participants ou pour des raisons de disponibilités d'hébergement.
Les horaires sont donnés à titre indicatif sans compter les arrêts.

INSCRIPTION ET REGLEMENT

Informations techniques au 06.13.81.20.13

Inscriptions à l'Auberge Nordique au 04 50 02 31 12 ou info@auberge-nordique.com ou www.auberge-nordique.com

ASSURANCES :

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chacun.

Pour participer à nos séjours et voyages il est obligatoire de posséder une assurance responsabilité civile et d'être couvert en assistance, recherches et secours, rapatriement, d'accident de montagne.

FORMALITES

- ✓ Passeport (dans le cas d'un séjour à l'étranger) ou carte d'identité en cours de validité.
- ✓ RC : chaque participant doit être couvert en responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs).
- ✓ L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.
- ✓ Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie.

Informations générales

MATÉRIEL CONSEILLE

- ✓ Sac à dos (environ 40 à 45 à litres).
- ✓ Bâtons de randonnée.
- ✓ Frontale.
- ✓ Gourde ou bouteille plastique type eau gazeuse + 1 thermos 50cl inox éventuellement si risque de mauvais temps
- ✓ Bol ou verre en plastique, couteau pliant et cuillère en plastique rigide.
- ✓ Chaussures de randonnée à semelles crantées et en bon état.
- ✓ Sandales ou « crocs » pour le soir refuge.
- ✓ Drap-sac en soie ou très fin pour le refuge (couvertures ou couettes fournies).
- ✓ Sacs plastiques transparents pour protéger les vêtements dans le sac.

EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE CONSEILLE

- ✓ Gants fins wind-stopper type de ski de fond
- ✓ Bonnet, casquette.
- ✓ 2 T-shirt respirant et 1 sous pull respirant.
- ✓ 1 veste ou pull softshell, polaire ... bien chaude.
- ✓ 1 veste gore-tex protectrice pluie et vent.
- ✓ 1 pantalon de randonnée respirant et stretch et 1 short.
- ✓ 1 sous vêtement thermique long ou $\frac{3}{4}$ respirant (odlo, patagonia...) pour la nuit ou sous le pantalon de marche s'il fait froid ou pour rechange en arrivant au gîte si besoin.
- ✓ 2 paires de chaussettes de rando en bouclette anti-brulure, mi mollet.

PERSONNEL

- ✓ Petit nécessaire de toilette et boules quiess
- ✓ Petite pharmacie (avec ordonnance): médicaments, arnica, doliprane... élastoplaste, pansements ampoules.
- ✓ Lunettes de soleil indice 4 (lentilles déconseillées), crème solaire.
- ✓ Papiers d'identité et d'assurance, N° téléphones, argent ... dans une mini pochette étanche.

TELEPHONES PORTABLES ET RECHARGE DES BATTERIES D'APPAREILS PHOTOS

L'accès aux réseaux téléphoniques est aléatoire en montagne

Une batterie de téléphone peut tenir la semaine si vous ne l'allumez que de temps en temps.

CONDITIONS A RESPECTER

- ✓ Âge minimum : 18 ans.
- ✓ Certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée sportive à remettre avant le départ.

REMARQUE

Annulation possible de la randonnée **au plus tard 15 jours** avant le départ en cas d'une trop faible participation une solution de remplacement vous sera proposée.