

Raquette et balnéo en Maurienne

Alpes du Nord – Massif de la Vanoise et des Aiguilles d'Arves

En groupe encadré par un Accompagnateur en Montagne 6 jours Niveau



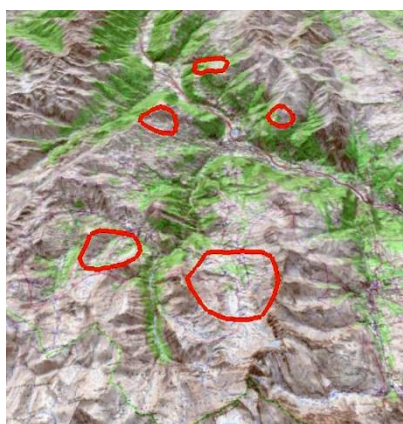
Forêts et alpages dans le silence de l'hiver

Prochain départ : 07/01/2018

A partir de 699 €

La plus longue vallée des Alpes, la Maurienne entre cols mythiques et Parc National de la Vanoise, des sentiers discrets dans les massifs préservés, une semaine de pur bonheur et de randonnée en douceur dans ces espaces restés sauvages, ...

Le séjour en quelques mots



Le camp de base est situé dans la vallée au pied du Massif de la Vanoise, dans un hôtel *** situé à proximité du village de St Julien.

Chaque jour une randonnée douce en raquettes, entre villages, forêts et alpages enneigés, c'est une montagne authentique qui vous tend les bras.

Un programme particulièrement bien préparé. Au fil des jours se dévoilent les secrets de la Maurienne : histoires, traditions, patrimoine, points de vue sur les Aiguilles d'Arves, plateaux perchés, arêtes panoramiques, lecture de paysage, faune,

Deux soirs, détente et relaxation au club Moving : hammam, sauna, jacuzzi.

Les Points forts

- Hôtel *** de montagne, décor en bois, cabine de douche/bains hydro-massante dans la chambre, énergie éco-responsable
- Accès à l'espace balnéo à quelques pas de l'hôtel, possibilité de réserver un massage
- Une cuisine variée, gourmande et recherchée
- Des panoramas exceptionnels sur tous les massifs environnants et les Aiguilles d'Arves



Le programme

Jour 1 :

- ❖ Accueil à l'hôtel*** Lancheton dans l'après-midi. Aurélia vous installera dans votre chambre où vous pourrez vous détendre dans la douche/bains hydromassante en attendant la présentation du séjour par votre accompagnateur avant le repas.

Jour 2 :

- ❖ Une très belle montée dans une face Sud-Est pour atteindre les Corbettes 2000 m et l'arête panoramique sur la vallée de la Maurienne et les massifs environnants, lecture du paysage et des parcours à venir. Exercice de recherche à l'aide du matériel de sécurité, théorie et pratique. Accès balnéo.

Temps de marche : 5 h. Distance : 8 km, Dénivelée : + 550 m / - 550 m

Jour 3 :

- ❖ A la découverte de la vallée de l'Arvan. Depuis le village, dans la végétation arbustive et les pâturages jusqu'au Col d'Ornon 2015 m, le chemin est ponctué de chalets d'alpage. Sur l'arête vue panoramique de l'Etendard et de son glacier, la cime des Torches, L'Ouillon, et le Mont Charvin qui nous dominant, et belle descente jusqu'au village. (Option accès balnéo).

Temps de marche : 5 h 30, Distance : 9 km, Dénivelée : + 745 m / - 745 m

Jour 4 :

- ❖ Cap au Sud, jusqu'au chalet de la Motte 2176 m, en direction du pied des Aiguilles d'Arves, une randonnée au panorama très ouvert sur un joli plateau morainique surplombé par 3 citadelles élancées qui nous dominant de plus de 1000 m. En milieu de semaine la forme est au rendez-vous et le parcours s'allonge, un panorama exceptionnel et inoubliable. Accès balnéo.

Temps de marche : 6 h 00, Distance : 11 km, Dénivelée : + 650 m / - 650 m

Jour 5 :

- ❖ Dans les alpages de Jarrier, depuis Léard nous atteindrons la Chapelle Notre Dame des Chambeaux à 1726 m, il restera quelques centaines de mètres pour atteindre le Col de Cochemin 1939 m et Plan André 2064 m qui nous réservent un panorama vraiment très ouvert sur les Massifs de Belledonne, la Vanoise, les Aiguilles d'Arves, la Vallée de la Maurienne. (Option accès balnéo).

Temps de marche : 5 h 30, Distance : 8 km, Dénivelée : + 715 m / - 715 m

Jour 6 :

- ❖ Un départ dans les alpages, puis en forêt dans une nature préservée, à la découverte des villages des Mottes et des Rieux, et de leurs trésors de construction, des chevreuils sont présents et se reposent sous le couvert des arbres, avant de déboucher sur l'arête et le sommet de l'Amélaz 1818 m d'où la vue offre un panorama sur toute la vallée de l'Arvan, les Aiguilles d'Arves et le Massif de Belledonne. La randonnée pourra être modulée selon l'envie.

Temps de marche : 4 h. Distance : 6 km, Dénivelée : + 460 m / - 460 m

LES BAGAGES

Les contenants

- 1 sac de voyage par personne ou valise à roulette. Prenez juste le nécessaire, pas de bagages trop volumineux.

Pour les voyages en itinérances ou en étoiles, limitez le poids des bagages à 10-12 kgs. Evitez les objets fragiles ou de valeur.

- Le sac à dos de 30 litres environ, contenant vos affaires pour la journée, avec ceinture ventrale, des bretelles réglables, des sangles de rappel, un dos aéré pour votre confort.

Les vêtements

- 1 chapeau, ou casquette, bob ou foulard
- 1 bonnet, 1 bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski utile en cas de mauvais temps (appréciable)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (appréciable)
- Des tee-shirts techniques, respirant, ou laine à manches longues (1 tous les 2-3 jours)
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de type « ski » ou de trekking solide et déperlant + 1 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). La Combinaison de ski alpin est à proscrire.

- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (appréciable)
- Des sous-vêtements
- Des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours, dont une dans le sac à dos) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". Si vos chaussures sont neuves effectuer impérativement plusieurs randonnées avant votre séjour pour vous habituer. Pour la randonnée exclure totalement les bottes ou après-skis
- 1 paire de guêtres (appréciable)
- 1 collant de contention (magasin de sport), pour une récupération plus rapide
- Des vêtements et chaussures confortables pour le soir

Le matériel à emporter dans votre sac à dos

- 1 sur-sac à dos ou 1 grand sac plastique, type poubelle, à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance-rapatriement, vos papiers d'identité, carte vitale, permis de conduire,
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité, type glacier couvrant bien les côtés (protection niveau 4), une crème solaire avec un indice de protection 30 minimum et écran labial
- 1 gourde isotherme 1.5 litre mini ou gourde souple avec tuyau isolé et embout ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (appréciable surtout en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée, pour ne pas se brûler les doigts
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel, vous pourrez aussi en acheter un lors de la visite du musée Opinel)
- Une petite cuillère, 1 boîte plastique étanche de 0,5 litre minimum (appréciable même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- Nécessaire de toilette
- Boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- Des mouchoirs
- Du papier toilette et 1 briquet
- 1 lampe frontale ou lampe de poche, 1 couverture de survie, 1 bougie standard (un retard suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile)
- Une petite pharmacie pour vos petits besoins ou aléas de randonnée
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- Appareil photo, jumelles (appréciable)

Le matériel fourni par Albiez Randonnée Patrimoine

- Raquettes, vous devez préciser lors de votre inscription votre poids et votre taille afin que les raquettes soient autant que possible adaptée à votre morphologie
- Bâtons de randonnée
- DVA, sonde, pelle, sac à dos, guêtres si besoin, (si vous possédez votre matériel, mettez des piles neuves)
- L'Accompagnateur est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas

Formalités et santé

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- A mettre impérativement dans votre sac à dos le « [contrat assistance-rapatriement](#) ».

Date & prix

Du	Au	Départ assuré	prix
Dim 07/01/2018	12/01/2018	6 pers.	699 €
Dim 04/02/2018	09/02/2018	6 pers.	799 €
Dim 11/03/2018	16/03/2018	6 pers.	769 €
Dim 01/04/2018	06/04/2018	6 pers.	699 €

Liste des options complémentaires (à sélectionner par la suite)

Libellé	Unité	Prix
1 séance supplémentaire accès balnéo	La séance	17 €
1 séance de massage (dos, jambes 30 mn + balnéo)	La séance	30 €
1 séance le matin avant le petit déjeuner, respirer, mobiliser, détendre, étirer, énergiser	La séance	15 €
Supplément chambre double pour 1 personne	La semaine	75 €
Caution pour le matériel de sécurité mis à disposition	La semaine	300 €

Détails pratiques

Début du séjour / rendez-vous

Le premier jour à partir de 16h00 à l'Hôtel***, situé à St Julien Montdenis.

Fin du séjour

Le Vendredi à 16h15 à l'hôtel.

Libération des chambres à 9h00. Possibilités de laisser les bagages à l'hôtel jusqu'à 16h15.

Niveau des randonnées

Environ 4 à 6 heures de marche par jour avec des dénivelées de 400 à 700 m de moyenne, le parcours et le dénivelé seront toujours adaptés, le groupe est une entité qui reste solidaire du début jusqu'à la fin de la randonnée.

Départ assuré à partir de : 6 personnes (Pour les groupes de 2 à 5 personnes prenez contact)

Groupe limité à environ : 10 personnes

Portage

Vous ne porterez qu'un sac de 3 à 5 kg, vos affaires de la journée.

Organisation

Pour les déplacements entre l'hôtel et le départ des balades (5 à 20 km) nous nous répartissons dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants (un défraiement sera proposé à ceux qui utilisent leur voiture en covoiturage).

Accompagnement

Par Yves, Accompagnateur en Montagne spécialiste de la vallée, originaire du Massif des Aiguilles d'Arves qui vous accompagnera tous les jours. Il parcourt l'espace qu'il vous propose de découvrir tout au long de l'année.

Matériel mis à disposition

Raquettes, bâtons, DVA, sonde, pelle, sac à dos.

Hébergement

5 nuits en hôtel 3*** en chambres doubles, triples ou quadruples, possibilité de lit 1 place. L'hôtel se caractérise par l'alliance des styles montagnard et moderne. Les salles de bains sont équipées d'une cabine de douche/bains hydro-massante.

L'Hôtel-Restaurant Lancheton utilise des énergies renouvelables : chauffage géothermique et eau chaude avec des capteurs solaires.

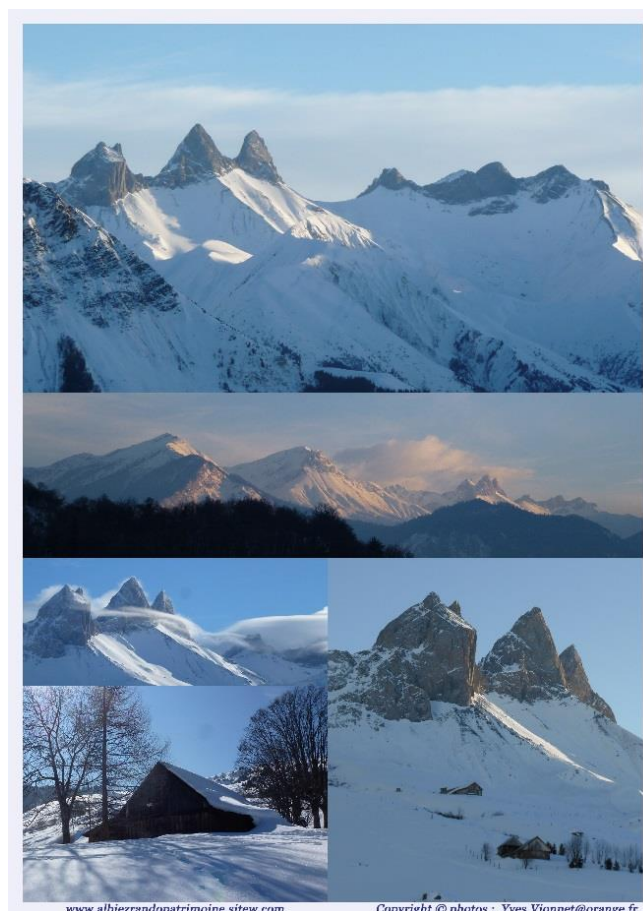
Restauration

La salle de restaurant offre un cadre aux lignes sobres alliant modernité et décor de style montagnard en bois.

La cuisine est variée, originale et savoureuse.

Les dîners seront l'occasion de déguster des spécialités locales tout en conservant des menus variés et équilibrés.

Les petits déjeuners complets offrent une diversité et un choix adaptés à la pratique de la randonnée.



Les pique-niques sont copieux, possibilité de remplir votre thermos pour une boisson chaude durant la randonnée. Selon le lieu et si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane).

Pour commencer la semaine de randonnée par des échanges conviviaux et lors du premier pique-nique, il est bienvenu et apprécié que chaque participant apporte une spécialité de la gastronomie de sa région d'origine.

Randonnées

Etant donnée la position au Sud de la Savoie, le beau temps est souvent de la partie et il peut arriver qu'une perturbation laisse quelques flocons au passage, des nuages ou des bancs de brouillard et l'enneigement est très souvent d'un bon niveau dans la période des séjours proposés ;

Votre Accompagnateur recherchera les secteurs avec le meilleur enneigement possible, néanmoins et comme nous sommes avant tout des randonneurs, les randonnées auront lieu même par manque de neige.

Groupes constitués, entre amis

Constituez votre propre groupe sur ce circuit à la date de votre choix et / ou personnalisez votre circuit

Prenez contact avec l'Accompagnateur en Montagne qui vous conseillera et vous proposera un devis gratuit.

Contact : Albiez Randonnée Patrimoine Yves VIONNET 73300 ALBIEZ-MONTROND, Tel : 04 79 83 30 51, Mobile : 06 80 02 13 85,
www.albiezrandopatrimoine.com

SAS HEXATIVE 8 rue du Pré Bénévix, 74300 CLUSES. Opérateurs de voyages et de séjours N° : IM074100138. Garantie financière : APST, 15 Avenue Carnot, 75017 PARIS. Assurance responsabilité civile professionnelle : AVIVA ASSURANCES, 13 rue du Moulin Bailly, 92270 BOIS-COLOMBES, France.