



# Fiche Technique

## L'Engadine, paradis du ski des Alpes Suisse

*L'Engadine est un prestigieux lieu de ski situé entre l'Autriche et l'Italie. Une haute vallée ouverte à 1800m d'altitude, séduisante pour son habitat cossu, une nature alpine généreuse à l'observateur : des lacs, des forêts où bouquetins, chamois et chevreuils sont nombreux, une neige souvent abondante et de qualité.*

*Nous sommes entre le massif glaciaire de la Bernina et le massif sauvage des Grisons.*

*La ville principale est Saint-Moritz, une station légendaire qui a été la première station de sports d'hiver créée en 1865 réputée pour le massif de la Bernina aux crêtes aériennes et aux glaciers spacieux comme le Piz Bernina (4020m), Piz Roseg, Piz Zupo, Piz Palü...*

*Au cours de ce magnifique séjour, nous utiliserons le train local pour boucler une rando, des calèches un autre jour...*

*Chaque jour, au départ de l'auberge, nous visitons les hautes et nombreuses vallées qui bordent et dominent la vallée principale de l'Engadine. Nous skions pour visiter les glaciers de FORNO, ROSEG ou de MORTERATSCH.*

*La dernière nuit, en refuge dans les Grisons pour voir le massif d'en face... Les paysages sont toujours attirants, depuis les grands lacs de la vallée jusqu'aux 4000 juste là-haut.*

## **PROGRAMME**

### **Jour 1 : Accueil à la gare d'Oulx et voyage jusqu'à Maloja**

Accueil à la gare d'Oulx à 10h, essais du matériel.

Voyage jusqu'à Maloja en passant aux abords de Turin, Milan, lac de Côme, ...

Installation dans l'hébergement, présentation des lieux et du déroulé de la semaine.

**TRANSFERT** : environ 6h

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

### **Du jour 2 au jour 6**

Sorties en étoile autour de la vallée principale.

Nous visitons chaque jour un Val différent en fonction des conditions.

Par exemple : Val Forno, Val Fedo et Val Fex, Val Morteratsch, Val de Fain, Col Bernina, Val Roseg ...

**DÉNIVELÉ +** : entre 600 et 900 m

**DÉNIVELÉ -** : entre 600 et 900 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

Ce programme est donné à titre indicatif. Le moniteur reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des skieurs.

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

Accueil à la gare d'Oulx à 10h ou bien à la gare de Saint-Moritz vers 16h.

### **DISPERSION**

Dispersion vers 16h à la gare de Saint-Moritz ou bien à la gare d'Oulx vers 22h.

### **NIVEAU**

Sportif.

5 h de ski par jour

Entre 600 et 850 m de dénivelé quotidien

Jusqu'à 15 km de ski

### **HEBERGEMENT**

Pour le départ du 13/02/2023 au 17/02/2023, vous serez logé à l'hôtel Bernina 1865 \*\*\*\* en chambre de 2.

L'Hotel Bernina 1865, premier bâtiment historique de la pittoresque Samedan dans les Alpes suisses, la capitale de la vallée de l'Engadine, est un superbe exemple d'architecture romane. L'hôtel est situé à 1 700 mètres d'altitude, au cœur des montagnes et à seulement cinq minutes de Saint-Moritz, l'une des stations de montagne les plus célèbres et les plus renommées de Suisse.

### **TRANSFERTS INTERNES**

Transferts internes réalisés en minibus.

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous retrouvez votre sac chaque soir.

- Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 40 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

- Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des véhicules.

### **GROUPE**



De 4 à 8 participants.

## **ENCADREMENT**

Par un moniteur de ski nordique français.

## **MATERIEL FOURNI**

- Ski de randonnée nordique type Norme 75, large, facile à skier, de dernière génération.
- Chaussures Type Garmont ou Scott excursion.
- Peaux de phoque pour la montée
- Bâtons télescopiques
- Trousse de premiers soins
- Matériel de sécurité individuel (ARVA) et collectif (pelles, sondes)

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements :**

- Chaussettes de laine chaudes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
- Guêtres.
- Chaussures de randonnée montantes et imperméables adaptées aux raquettes.
- Chaussures détente pour le soir (tennis) et après skis.
- Pantalon ou salopette de montagne ou de ski imperméable.
- Un collant thermique type Carline.
- Tee-shirt ou sous-vêtements chauds et respirant. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).
- Pull-over chaud ou fourrure polaire.
- Veste style Gore-tex.
- Bonnet chaud et cagoule en soie ou polaire.
- Paire de moufles et gants en soie ou polaire (à utiliser sous les moufles).
- Paire de moufles de rechange ou gants.
- Tenue d'intérieur pour les étapes.

### **Équipement :**

- Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre - impérativement dans le sac à dos.
- Tampon « Ear » contre les ronflements.
- Boules Quiès.
- Nécessaire de toilette léger.
- Du papier hygiénique et des mouchoirs.
- Serviette de bain.
- Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.

-Gourde isotherme (1 litre minimum), une cuillère, un couteau et une boîte étanche de 300ml environ  
-Lampe de poche.

#### **Pharmacie personnelle :**

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Pharmacie collective

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

#### **LE PRIX COMPREND**

L'encadrement,

Le prêt des skis, chaussures, battons, matériel de sécurité,

Les déplacements sur place,

Le transfert depuis la gare d'Oulx (à réserver à la l'inscription),

L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6 sauf les boissons.

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

**Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,**

**Les assurances,**

**Les boissons,**

**Vos dépenses,**

**Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels**