

HIVER 2012-2013

WEEK END TRAPPEUR EN VANOISE

Au cœur de la Vanoise
Randonnée itinérante accompagnée
2 jours / 1 nuit



Après avoir arpenté pendant plusieurs années le plateau du Plan du lac en raquettes, nous changeons de secteur et vous proposons d'explorer le vallon du Fond des Fours et les cols qui le dominent.

Situé à 2500 m d'altitude le refuge est situé dans un magnifique vallon entouré de sommets de plus de 3000 m, son architecture est typique de la Vanoise. A partir de là nous pourrons gravir le col des Fours et faire le tour des Pointes de Lorès, de superbes itinéraires pour raquettes

PROGRAMME

Jour 01 : Samedi : Accueil et transfert jusqu'à Val d'Isère en se répartissant dans les voitures de l'accompagnatrice et des participants. Depuis Le Manchet nous remontons le ruisseau des Fours jusqu'au refuge (2537 m). Après avoir délesté les sacs nous continuons en direction du col des Fours (2976 m) ou du col de Bézin (2929 m) selon les conditions d'enneigement.

Dénivelée : + 900 m

Longueur : 8 kms

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 02 : Dimanche : Un très bel itinéraire nous conduit tout d'abord vers la Pointe Sud des Lorès, par un cheminement particulièrement bien adapté à la randonnée avec raquettes. Puis nous traversons au pied de la face nord de la Pointe de la Sana (2436 m), et son glacier, pour rejoindre le vallon du Charvet. Nous longeons alors un véritable petit canyon jusqu'au Manchet ! Fin du séjour vers 17h, en gare de Bourg St Maurice.

Dénivelée : + 640 m / - 1550 m

Longueur : 17 kms

Horaire : 06 h 30 mn

- Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter aux conditions météorologiques et nivologiques.

Attention : Ce week-end peut être annulé en cas de mauvaise météo ou de fort risque d'avalanches. La décision est prise le jeudi soir.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 08h30 en gare SNCF de Bourg St Maurice.

Si vous arrivez en retard : passez un coup de fil à Hubert, au 06.07.52.14.99.

Accès voiture : Rejoindre Albertville, puis prendre la voie rapide jusqu'à Moutiers. Continuer dans la vallée de la Tarentaise jusqu'à Bourg St Maurice. La gare se trouve sur votre droite en bas d'une descente.

Vous suivrez l'accompagnateur avec votre voiture (parking payant à Val d'Isère).

Accès train : Départ vendredi soir

Paris gare de Lyon : 18h15 – Bourg St Maurice : 23h09

Paris Austerlitz : 23h12 – Bourg St Maurice : 07h45 (le samedi)

DISPERSION

Le dimanche à 17h30.

Retour train :

Bourg St Maurice : 18h25 – Paris gare de Lyon : 23h20

Bourg St Maurice : 18h54 – Paris gare de Lyon : 23h59

Hébergement avant ou après la randonnée :
Hôtel AROLLA ** 04 79 07 01 78, www.hotelarolla.fr.st

NIVEAU

Pour marcheurs sportifs.

Randonneurs niveau 3 sur une échelle de 5.

Il est indispensable d'avoir déjà pratiqué la randonnée en raquettes à neige.

Dénivelée moyenne : 850 m

Maximum : 900 m

Longueur moyenne : 12.5 km

Maximum : 25 km

Horaire moyen : 5 h 00 mn

Maximum : 6 h 30 mn

HEBERGEMENT

Une nuit en refuge gardé. Nuit en dortoir avec les couvertures du refuge (prévoir un drap ou un sac à viande pour améliorer le confort – si vous êtes frileux prenez un sac de couchage). Le refuge est sommaire et au printemps il n'y a pas d'eau ! (la grande bouteille d'eau 1,50 €). Par contre le site est magnifique et les dortoirs sont répartis dans les petits chalets d'un ancien village d'alpage.

Les repas

Le dîner et le petit déjeuner sont préparés par le gardien du refuge, il s'agit de repas chauds. Les pique-niques sont copieux et accompagnés d'une boisson chaude. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

Depuis le lieu de RDV, jusqu'au départ de la randonnée (35 km), nous nous repartirons dans les voitures des participants et de l'accompagnateur. Le stationnement à Val d'Isère étant payant, les frais seront partagés entre les participants.

PORTAGE DES BAGAGES

Le poids de votre sac avec vos affaires personnelles ne doit pas dépasser 4 kg car les provisions pour les repas seront réparties dans les sacs des participants.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Catherine ou Pierre, Accompagnateurs en Montagne, spécialistes de la randonnée hivernale.

MATERIEL FOURNI

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes "Inook Expert" très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

Matériel de sécurité

Bien que le parcours soit sûr, il est indispensable d'être muni d'un DVA (Appareil de Détection de Victime en Avalanche), d'une pelle et d'une sonde. Ce matériel vous sera prêté pour le week-end. Ce sera l'occasion d'apprendre à utiliser cet appareil.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, **le principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

Nous vous conseillons d'emporter OBLIGATOIREMENT :

- **sac à dos de 40 à 50 litres au moins** pour la journée (sur lequel on puisse fixer les raquettes)
- chaussures de randonnée imperméables
- au moins deux paires de chaussettes en laine
- guêtres, gants ou moufles, bonnet
- pantalon aussi étanche que possible
- chemise chaude ou pull col montant, linge de rechange
- pull chaud ou veste polaire
- anorak, doudoune ou veste type Gore Tex
- gourde 1 litre (alu léger ou isotherme)
- lunettes de soleil, crème solaire, protection lèvres
- couteau pliant type Opinel, couverts et boîte hermétique type tuperware pour les salades du midi (et 1 petit gobelet en plastique pour le café).
- une petite pharmacie (entre autres de quoi soigner d'éventuelles ampoules)
- un drap ou sac à viande et linge de toilette, ou un sac de couchage (si vous êtes frileux).
- un sac en plastique (en cas de pluie, pas de meilleure protection pour vos affaires !)
- une pièce d'identité
- des chaînes (si vous venez en voiture)

ÉVENTUELLEMENT : des sous-vêtements en microfibre, une cape de pluie, une lampe de poche, des jumelles, un appareil photo...

DATES ET PRIX

Dates du samedi au dimanche	Prix par personne
06 et 07 avril 2013	155 €
20 et 21 avril 2013	155 €
04 et 05 mai 2013	155 €

Autres dates possibles pour groupe constitués de 6 personnes minimum.

WE de Pâques : 3 jours/2 nuits du 30 mars au 01 avril 2013 – fiche descriptive sur demande

Famille, club, associations, écoles, comités d'entreprise.... à partir de 7 personnes vous constituez un groupe et vous bénéficiez de réductions sur ce séjour :

- 5% pour les petits groupes (de 8 à 10 personnes)
 - 8% pour les grands groupes (à partir de 11 personnes)
- Et vous pouvez choisir d'autres dates (selon disponibilités).**

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le prêt des raquettes et des bâtons et du matériel de sécurité

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement personnel
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'assurance annulation 2%
- l'assistance - rapatriement 1%

POUR EN SAVOIR PLUS

CLIMAT – ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si il faut porter les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige.

Ce week-end peut être annulé en cas de mauvaise météo ou de fort risque d'avalanches. La décision est prise le jeudi soir.

BIBLIOGRAPHIE

- "La Vanoise, Montagne de l'homme", Jean Marie JEUDY. Edition GLENAT.

CARTOGRAPHIE

- 1 / 50 000 Didier Richard " Massif de la Vanoise"
- 1 / 25 000 IGN 3633 ET " Tignes - Val d'Isère "

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ASSURANCE ANNULATION

Cette assurance est facturée séparément (2% du coût du voyage). Elle est facultative. Ce contrat d'assurance est souscrit auprès des Mutuelles du Mans. Les événements garantis sont :
- la maladie grave, accident grave ou décès atteignant l'une des personnes assurées, son conjoint ou concubin, leurs ascendants ou descendants, gendres et belles-filles, accompagnants. La gravité de l'accident ou de la maladie devra être constatée par une autorité médicale.

- le décès d'un frère, d'une soeur, d'un beau-frère ou d'une belle-soeur.

- un dommage matériel causé par un accident, un incendie, une explosion ou un événement naturel entraînant des dommages importants aux locaux professionnels ou d'habitation principale ou secondaire occupés par l'assuré et nécessitant sa présence urgente et impérieuse en vue d'effectuer les actes conservatoires nécessaires.

- la modification incontournable des dates de congés payés par l'employeur, et la substitution de nouvelles dates de séjours impossible.

- le refus par l'employeur (hors société intérimaire) d'octroyer des congés à un chômeur ayant retrouvé du travail dans les 4 mois qui précèdent le séjour.

Les frais qui vous seront éventuellement remboursés par l'assureur seront calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT :

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement auprès de ESPACE EVASION, moyennant 1 % du montant du voyage. Les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais que seules les cartes bancaires haut de gamme (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une garantie frais de recherche et secours.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de MMA ASSISTANCE couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 000 €

- le rapatriement avec assistance en cas de blessure ou maladie,

- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,

- l'assistance en cas de décès,

- l'avance sur caution pénale à l'étranger,

- l'avance sur honoraires d'avocats à l'étranger,

- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers.

Ne sont pas garantis : les opérations de secours effectuées par les compagnons de l'assuré ou par des tiers présents sur les lieux de l'accident.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur la fiche d'information spéciale remise lors de l'inscription ou sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé dans un pays d'Europe occidentale.

ESPACE EVASION

Agence de Voyage – IM.074.10.0036

Garantie financière : Covea Caution – 34 Place de la République - 72013 LE MANS Cédex 2

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex