

SEJOUR TRAIL : TOUR DU BEAUFORTAIN

4 étapes pour découvrir le Massif du Beaufortain



Un séjour trail pour découvrir un massif mythique autour d'Arêches-Beaufort, support de l'Ultra trail du Beaufortain, du Trail des Duc de Savoie et de la Pierra Menta.

**Le caractère sauvage et authentique de ses montagnes vous feront aimer le Beaufortain et ses vues sur le Massif du Mont-Blanc tout proche...
Entre alpages et terrains plus techniques, il y en aura pour tous les goûts.**

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

PROGRAMME

Points forts :

- Des paysages à couper le souffle
- Dépaysement et authenticité garantis
- Un territoire de montagne typique des Alpes du Nord
- Transport des bagages assuré pour « courir léger »

Programme détaillé :

Jour 1 : Queige/Beaufort

24km : 1500mD+/1300mD-

Cette première étape nous fait de suite prendre de la hauteur dans un environnement plutôt forestier jusqu'à retrouver des crêtes bien dégagées autour du Mont Bisanne (1941m). Nous allons ensuite traverser les pistes de la jolie station des Saisies puis des hameaux typiques de Hauteluçe jusqu'à redescendre à Beaufort. Village central du Beaufortain, c'est ici que l'on retrouve une bonne partie de la production du fromage du même nom, célèbre dans toute la France, mais aussi au-delà des frontières.

Nous y passerons la nuit pour une dernière pause au milieu de la civilisation...

Repas compris : dîner

Nuit au refuge de la croix de pierre

Jour 2 : Beaufort/Cormet de Roseland

28km : 1500mD+/900mD-

Nous rentrons maintenant dans le cœur du Massif, Col mythique du Tour de France, la montée vers le Cormet de Roseland mettra vos jambes à rude épreuve avec des pourcentages importants, mais aussi une véritable ambiance de montagne. Les paysages magnifiques et les lacs et barrages d'altitudes sauront vous ravir.

Un bon plat montagnard clôturera cette grosse journée dans l'ambiance chaleureuse d'un refuge de montagne.

Repas compris : petit déjeuner, pique-nique de midi et dîner

Nuit au refuge de plan de la lai

Jour 3 : Cormet de Roseland/Lac de Saint Guérin

28km : 1600md+/1400mD-

Etape-reine du séjour, nous évoluerons une bonne partie de la journée au-dessus de 2500m d'altitude, jusqu'à passer au pied de la mythique Pierra Menta, aiguille de pierre qu'on ne peut oublier. Les cols et sommets vont se succéder jusqu'à redescendre vers le Cormet d'Arêches, puis le Lac de Saint-Guérin situé au-dessus d'Arêches-Beaufort. Après une dernière pause, nous entamerons la montée finale vers notre hébergement du jour juché près de 500m au-dessus du barrage et jouissant d'une vue imprenable sur la quasi-totalité du Beaufortain.

Repas compris : petit déjeuner, pique-nique de midi et dîner

Nuit au refuge de l'alpage

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Jour 4 : Lac de Saint Guérin/Queige

26km : 1000mD+/2300mD-

Dernière journée du séjour au profil plutôt descendant, nous resterons encore un peu en altitude sur la première partie de l'étape en passant à proximité des sommets rendus mythiques par la Pierra Menta (Grand Mont, Mont Mirantin, Grande Journée, etc.). Le terrain encore très montagnard du début d'étape laissera progressivement la place à de jolies forêts de montagne qui nous ramèneront dans la vallée, point final de ce magnifique tracé.

Repas compris : petit déjeuner et pique-nique de midi

Fin du séjour vers 15h / 16 heures.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

FICHE PRATIQUE

Accueil

Le premier jour, je vous donne rendez-vous à 8h30 à Queige pour un briefing de début de stage et pour la prise en charge des bagages. Pensez à arriver en tenue, avec vos sacs de courses prêts (eau, pique-nique du midi et matériel obligatoire).

Nous pourrions laisser les véhicules sur place et nous les retrouverons à la fin du séjour (parking gratuit dans le village).

Dispersion

A la fin de notre séjour, nous reviendrons au point de départ vers 15/16h, en même temps que les bagages.

Encadrement

Hugues DIJOLS

06.70.95.68.31

hugues.dijols@gmail.com

Nombre de participants

Nombre de participants minimum : 5

Nombre de participants maximum : 9

Niveau

Accessible à partir d'un niveau intermédiaire

Les étapes sont en moyenne de 25 km pour 1500mD+/D-, soit un temps de course journalier de 6 heures environ

Les participants doivent être habitués à évoluer sur un terrain de montagne (type GR®), à des altitudes régulièrement supérieures à 2000m.

Hébergements et restauration

Hébergement et restauration en refuges de montagne et pique-niques pour les repas du midi qui seront emportés dans le sac.

Transferts internes

Séjour 100% pédestre !

Portage des bagages

Le portage des bagages sera effectué par un véhicule suiveur à chaque étape. Seules les affaires de courses et les pique-niques seront à transporter dans les sacs de course.

Dates et prix

Séjour du 14 au 17 juillet 2022

480 € par personne

Le prix comprend

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne Diplômé d'Etat
- L'hébergement en refuge pour les 3 nuits d'itinérance
- la pension complète (repas du soir, petits déjeuners et pique-niques de midi) du Jour 1 Dîner au Jour 4 Pique-nique de midi
- Le transport des bagages pour les 4 étapes

Le prix ne comprend pas

- Le transport Aller / retour entre votre domicile et le point de départ / d'arrivée du trail
- Le pique-nique de midi du premier jour
- Les consommations personnelles dans les hébergements
- Les assurances personnelles obligatoires
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier de réservation
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Matériel fourni

Prêt de matériel possible en option (me consulter) :

- Sac de course
- Bâtons

Equipement et matériel à prévoir

Voici la liste principale des équipements (peut-être se rajouteront 2-3 choses à la marge en fonction de la météo par exemple) :

Vêtements :

- Chaussures de trail (peut-être deux paires en fonction de la météo).
- paires de chaussettes (1 par jour si possible)
- collant ou pantalon de course technique
- short ou cuissard (un par jour si possible)
- t-shirts manche-courtes / manche-longue techniques (1 par jour si possible)
- veste de course chaude
- gilet sans manche coupe vent
- veste de pluie type gore-tex- gants fins et gants chauds

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

- tour de cou (type Buff)
- bonnet/cache-oreilles
- Vêtements chauds et confortables pour la nuitée (sabots ou crocs, polaire, pantalon de survêtement, petite doudoune chaude etc.)

Équipements :

- lunettes de soleil
- Crème solaire
- stick lèvres
- sac à dos d'hydratation (au moins 15 litres) avec poche à eau (prévoir de pouvoir emmener 2 à 3l en fonction des besoins de chacun)
- bâtons de trail / marche nordique (si vous en avez l'habitude)
- barres céréales/pâtes de fruits/compotes à boire/boisson énergétique
- Couverture de survie/pansements/compeed et médicaments personnels avec ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

Spécial Covid :

- Gel hydro-alcoolique
- Masques pour le soir
- Duvet
- Couvre lit en 90 cm
- Taie oreiller (voire oreiller) pour une bonne nuit réparatrice

Formalités et assurances

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- **L'assurance assistance / 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.**

Informations COVID-19 :

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>