

## « Micro-aventure pulka »

### Raquettes à neige

### Massif du Bargy : Séjour de 2 Jours / 1 Nuit

#### Introduction / Descriptif du séjour :

*Cette micro-aventure comme une expédition nordique ! Elle s'adresse aux aventuriers à partir de 10 ans. L'aventure commence avec l'itinérance en raquettes à neige et pulka sur les premiers contreforts des Alpes. Equipés d'une pulka pour transporter le matériel, vous traverserez les **forêts et plateaux enneigés et sauvages** du massif du Bargy. Ce moyen de déplacement doux permet une assez grande autonomie. Vous goûterez aux joies de l'installation du campement tipi et de la construction d'igloo. Vous découvrirez le paysage face à la chaîne du Bargy avec un point culminant au niveau du Col de Cense.*

#### Points Forts :

- **Un itinéraire sauvage,**
- **Un hébergement sous tipi,**
- **Une expérience pour se tester en milieu nordique,**
- **Le massif Bargy**



#### Programme du séjour :

##### Jour 1 :

**Rendez-vous au plateau de Solaison à 9h30.**

Le matin, accueil à 9h30 au foyer de ski de fond de Solaison. Vérification du matériel et préparation de lapulka. Départ depuis le plateau de Solaison. Une première descente pour accéder à un itinéraire dans la forêt. Nous passons le hameau de la Combe.  
Pause de midi avec pique-nique tiré du sac.

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

L'après-midi, le chemin continue vers le plateau de Cenise, lieu où nous installerons le campement. Nous arrivons suffisamment tôt pour avoir le temps de monter le campement tipi et de pratiquer la construction d'igloo.

**300 m de dénivelée positive - 260 m de dénivelée négative - 5 km - 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Dîner proposé par le restaurant « Les Touristes »

**Nuit en tipi** (chauffer le soir avec un poêle à bois).

## **Jour 2 :**

Le matin, démontage du campement et escapade jusqu'au col de Cenise où nous aurons une vue d'ensemble sur le massif du Bargy et sur les montagnes aux alentours. Le massif du Bargy est protégé par des zones en Espaces Naturels Sensibles et une zone en NATURA 2000. Le col est le point culminant de notre séjour. Le retour se fera par un autre itinéraire qui vous permettra de découvrir l'écosystème du plateau.

A midi, pique-nique de la boulangerie Saïfi du Mont saxonnex.

L'après-midi, Notre retour sera ponctué de descente et de monter, de passages en forêt et de découvertes de hameaux un peu « perdus ». Nous aurons la vue sur la pointe d'Andey.

**550 m de dénivelée positive - 550 m de dénivelée négative - 10km - 6 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner et pique-nique proposé par la boulangerie Saïfi

**Fin du séjour au plateau de Solaison vers 16h00.**

***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.***

## **Accueil :**

Le Jour 1, rendez-vous au foyer de ski de fond de Solaison à 9h30.

## **Dispersion :**

Le Jour 2, fin du séjour à Solaison à 16h00.

## **Encadrement du séjour :**

Emilie / MICARD

06.84.21.99.80

connaitremamontagne@gmail.com

## **Nombre de participants :**

**Nombre de participants minimum :** 3 personnes

**Nombre de participants maximum :** 6 personnes

**A partir de 10 ans**

## **Niveau de difficulté :**

Moyen, accessible à partir de 10 ans

Niveau de difficulté physique 3

Personnes souhaitant découvrir les expéditions nordiques car parcours abordable.

Mais le séjour nécessite une condition physique plutôt sportive (activité physique régulière).

La nuit se fait sous tipi non chauffé en continu, il est nécessaire d'être équipé contre le froid.

### Hébergement / Restauration :

Durant le séjour, nous sommes en autonomie. Nous n'avons pas d'eau courante, ni de toilettes et encore moins de douche... Nous avons à faire fondre de la neige pour avoir de l'eau. Il faudra aussi trouver du bois pour se chauffer. Chacun doit mettre la main à la pâte pour qu'un confort optimum puisse être garanti.

Hébergement sous tipi non chauffé en continu

1 tipi pour le groupe / pas de wc, ni de douche

Draps et le linge de toilette non inclus : prévoir matelas, sac à viande, duvet -

15° Pension complète (repas soir J1, petit déjeuner et repas du midi J2)

Repas pris en extérieur

**Si vous suivez un régime alimentaire particulier, merci de nous en faire part dès votre inscription**

### Transferts internes :

Pas de transfert prévu. Covoiturage possible, transport public jusqu'au village de Brison possible. Accès sur place en voiture

De Genève : Chamonix - Bonneville - Brison - Solaison

De Lyon : Annecy - Bonneville - Brison - Solaison

Plus d'info : [www.viamichelin](http://www.viamichelin)

### Portage des bagages :

Pas de portage de bagage.

### Prix du séjour : 190 € / personne

### Dates du séjour :

10 au 11/02/2023

16 au 17/02/2023

24 au 25/02/2023

### Le prix comprend :

- L'encadrement par une Accompagnatrice en Montagne diplômée d'état,
- L'hébergement en « tipi » commun à tous (draps et linge de toilette non fournis),
- Le matériel de randonnée (bâtons, raquettes à neige, pulka)
- Le matériel pour les igloos (pelles)
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 2.

### Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique de midi du Jour 1,

AEM VOYAGES

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

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto: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](http://www.mtv.travel)

- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- La literie pour la nuit : matelas, sac de couchage -15° et sac à viande), à louer à [www.bivouac-location.fr](http://www.bivouac-location.fr) , [www.larandonnee.boutique](http://www.larandonnee.boutique) pour environ 50 euros max.
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier d'inscription,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans larubrique « le prix comprend ».

### Matériel fourni :

- Bâtons et raquettes à neige
- 1 pulka/groupe
- 1 tipi/ groupe
- Pelle

### Equipement et Matériel individuel à prévoir pour chaque participant :

La pulka nous permet de transporter le matériel en commun (tipi, poêle, repas, pelles...).

Elle sera attachée par un harnais à tour de rôle sur chaque participant. Les participants portent leur affaire personnelle dans un sac à dos.

Pour cela on limite le poids à **8kg**, ce qui permet d'embarquer du matériel collectif (matériel de sécurité, ré-chauds, gaz, nourriture) et d'être le plus apte à tracter la pulka. La charge totale moyenne mise dans la pulka est d'une quinzaine de kilos.

#### La tête :

- Un bonnet ou une cagoule
- De bonnes lunettes de ski ou de glacier

#### Le buste :

- 2 sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide) à manches longues
- Une doudoune
- Une veste imperméable respirante type gore-tex

#### Les jambes :

- Un collant technique
- Un pantalon de ski ou de montagne
- Un surpantalon imperméable

#### Les pieds :

- Deux paires de chaussettes de bonne qualité
- Une paire de guêtres
- Des chaussures de randonnée imperméables et montantes
- Des chaussons

#### Les mains :

- Une paire de sous gants fins
- Deux paires de gants chauds et imperméables

#### Couchage :

- Un matelas autogonflant
- Un sac à viande
- Un duvet (-10°C en température confort)

**Le sac à dos :**

Il doit être léger et confortable, d'une capacité de 30 à 40 litres (qui contient de quoi vous protéger des intempéries et de quoi vous hydrater).

À l'intérieur :

- Une gourde d'1 litre minimum et isotherme si possible (thermos)
- des barres de céréales
- des couverts
- 1 gobelet, 1 tasse, 1 assiette
- Une lampe frontale

**Petite pharmacie :**

crème solaire, bande adhésive et double peau, désinfectant, anti-diarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, pince à épiler, médicaments personnels.

**Niveau médical : ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**

**Formalités et Assurances :**

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **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.**

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

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

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

**Pour en savoir plus :**

[www.connaitremamontagne.com](http://www.connaitremamontagne.com)