

**DATES DU SÉJOUR**

9 au 10 mars 2024

Plusieurs dates possibles  
sur demande

« **Les dolomites suisses** »

**Gruyère à raquette**

Séjour de 2 Jours / 1 Nuit



**DESCRIPTIF DU SÉJOUR**

Sous la neige, le « Pays d'En Haut » semble encore plus préservé et sauvage. Il recèle de nombreux trésors qu'il conviendra de découvrir ensemble à raquette. La variété des paysages et des terrains traversés fera notre enchantement quotidien. A l'austérité des impressionnantes parois des Gastlosen (les « inhospitalières » ou encore « les Dolomites suisses »), succèdera la douceur des vallons des hauteurs de Charmey et Jaun.

Le soir venu, nous apprécierons la chaleur traditionnelle de l'accueil suisse au refuge.

**POINTS FORTS**

- ❖ Paysages, points de vue
- ❖ Terrain adaptée à la raquette
- ❖ Variétés des paysages
- ❖ Refuge typique, chaleureux

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

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

## PROGRAMME DU SÉJOUR



ATTENTION : 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.

### JOUR 1 :

Rendez-vous à JAUN à 10h30.

**Covoiturage possible en fonction du lieu de départ des participants**

Montée depuis le village de Jaun (1000m) à travers forêt et torrents sous les pyramides calcaires du massif des Gastlosen (les dolomites suisses), à travers de superbes forêts que les géants ont parsemé de rochers. Nous traverserons chaumes et ruisseaux pour arriver au refuge « Chalet du soldat de Fribourg » (1740m), posé sur un col.

Arrivée à l'hébergement vers 16H heures. Installation dans les dortoirs.

**800 m de dénivelée positive - 50 m de dénivelée négative - 6 km - 4 heures de marche effective**

**Nuit et dîner au refuge « Chalet du soldat de Fribourg »**

### JOUR 2 :

Nous commencerons par descendre l'autre versant pour repasser un col et nous permettre de rejoindre Jaun en déambulant dans une magnifique combe à l'abri des sentiers. Les chalets d'alpage typiques de la grutère seront autant de pauses possibles goûter ou pique-nique.

**200 m de dénivelée positive - 950 m de dénivelée négative - 7 km - 4 heures de marche effective**

**Repas compris : Petit-déjeuner au Chalet**

## ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à JAUN à 10h30.

**Covoiturage possible en fonction du lieu de départ des participants**

## DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour vers 16H.

### ENCADREMENT DU SÉJOUR

Christian MOSER accompagnateur en montagne  
N° de téléphone : 00 33 6 82 24 04 33  
Adresse e-mail : moserchristian0@gmail.com

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 5 personnes  
Nombre de participants maximum : 12 personnes

### NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen  
Indiquer le niveau de difficulté physique : 2,5

habitudes de randonnée régulières en milieu montagne.

### HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement : refuge  
Type de chambre pour le séjour : dortoir 6-8 personnes  
Les participants prévoient :

- un nécessaire de toilette sommaire (pas d'eau courante en hiver, fontaine à l'extérieur si non gelée)
- Un drap de sac ou sac à viande (couettes dans le refuge)
- Le pique-nique pour samedi et dimanche midi

Repas : dîner et petit déjeuner compris

#### DATES DU SÉJOUR

09 au 10 mars 2024  
Autres dates possibles pour groupes

#### PRIX DU SÉJOUR

165 € / personne

### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuge en chambre de 6 - 8 personnes (draps et linge de toilette non fournis)
- La ½ pension du dîner (diner, nuitée, petit déjeuner)

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique de midi des Jour 1 et 2
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

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

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

## MATÉRIEL FOURNI

- raquettes, bâtons, DVA (détecteur de victimes d'avalanche), pelle sonde .

## ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Véhicule équipée de pneus neiges + chaînes
- Un sac à dos (45-50l)
- Habits hivernaux : gants très chauds, bonnet, polaire, veste imperméable, tee-shirt technique, pantalon de ski.
- Masque de ski (conseillé)
- Chaussures de marche montantes aussi étanches que possible
- thermos de 1L
- Une paire de chaussettes chaudes
- Guêtres (conseillées)
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Pique-nique pour deux jours à midi
- Un nécessaire de toilettes le plus sommaire possible (une brosse à dent et dentifrice, une petite serviette et petit savon). Lavabos au refuge.
- Un drap housse ou dit drap de sac (couettes dans les dortoirs).
- Lampe frontale pour le dortoir
- Linge de rechange :
  - Une paire de chaussettes chaudes que vous pourrez porter le soir en rechange au refuge, et mettre le lendemain.
  - Un tee-shirt technique pour la rando.
  - Un tee-shirt pour le refuge le soir pouvant servir également de pyjama et rechange pour la rando le dimanche.
  - Un pantalon léger ou un caleçon à mettre au refuge pour le soir et dormir.

## Pas besoin de chaussures de rechange pour le refuge : il y a des chaussons ou sabots

- 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.

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

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

**Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :**

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>