

## « BEAUFORTAIN - TOUR DE LA PIERRA MENTA »

### Trek en itinérance

### Sous-titre 2 : Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

#### Introduction / Descriptif du séjour :

En famille (à partir de 10 ans) ou entre amis, partez pour 3 jours de marche entre Beaufortain et Tarentaise. Alpagnes bucoliques, lacs et grand pics rocheux jalonnent le parcours. La faune et la flore ne sont pas en reste dans ces montagnes préservées.

#### Points Forts :

- **Faune abondante (chamois, bouquetins, marmottes, etc.)**
- **Flore exceptionnelle**
- **Lacs, cascade, vues panoramiques, paysages variés**
- **Sécurité : liaison radio avec le secours en montagne et les refuges**

#### Programme du séjour :

##### Jour 1 :

**Rendez-vous 9h30 sur le Parking du plan de la Lai (coordonnées 45°41'35.0"N 6°40'13.4"E)**

Programme détaillé de la journée :

Le matin, nous laisserons 1 véhicule au point de rendez vous et rejoindrons le départ de la randonnée au Cormet de Roselend avec les autres véhicules (2km environ). Après vérification du matériel, nous partirons alors pour rejoindre la combe de la Neuva via une piste forestière. Nous remonterons alors la combe jusqu'au col des grand fonds. Nous effectuerons cette montée en 2 étapes séparées par la pause de midi. Nous partagerons 1 pique-nique avec ce que chaque participant aura emmené. Une fois le col atteint, nous abandonnerons la vue sur le mont Blanc pour celle sur le lac de Presset et la Pierra Menta. Là au bord du lac se tient le refuge de Presset que nous rejoindrons par une descente courte mais technique dans les cailloux

**Entre 700m et 800m de dénivelée positive – entre 200m et 300m de dénivelée négative - 8 km – entre 5 et 6 heures de marche effective**

**Repas compris :** Dîner à « refuge de presset »

**Nuit à** « refuge de presset »

## Jour 2 :

Programme détaillé de la journée :

Le matin, nous rejoindrons le col du Bresson puis le pied de la Pierra Menta, véritable colosse de pierre, pour franchir le passeur de la Mintaz et redescendre sur le lac d'amour. Ensuite le sentier remonte en direction du col du Coin dans les alpages savoyards. La descente vers le refuge de la Coire nous temps alors les bras.

**400m de dénivelée positive - 800m de dénivelée négative – 9km – 5 à 6 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à « refuge de Pisset » – Pique-nique de midi préparé par « Refuge de Pisset » - Dîner à « Refuge de la Coire »

**Nuit à** « Refuge de la Coire »

## Jour 3 :

Programme détaillé de la journée :

Le matin, nous remontons au col du coin par un itinéraire différent de celui emprunter la veille pour descendre. Nous redescendons ensuite le vallon avant de remonter vers un point de vu sur le lac de Roselend et de poursuivre notre route le long du GR jusqu'au parking du plan de la Lai. Les chauffeurs sont alors conduits à leur voiture grâce au véhicule laissé le 1<sup>er</sup> jour. Le séjour prend fin aux environs de 16h30

**800 m de dénivelée positive - 1000 m de dénivelée négative - 13 km - 6 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Refuge de la Coire » – Pique-nique de midi préparé par « Refuge de la Coire »

*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 :

Rendez-vous 9h30 sur le Parking du plan de la Lai (coordonnées 45°41'35.0"N 6°40'13.4"E)

## Dispersion :

Le Jour 3, sur le Parking du plan de la Lai (coordonnées 45°41'35.0"N 6°40'13.4"E) vers 17h

## Encadrement du séjour :

Sébastien DELLEPIANE

N° de téléphone 06 80 36 08 93

Adresse mail [dellepianesebastien@yahoo.fr](mailto:dellepianesebastien@yahoo.fr)

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)

**Nombre de participants :**

**Nombre de participants minimum :** 8 personnes

**Nombre de participants maximum :** 10 personnes

**Niveau de difficulté :**

Ce séjour présente un niveau de difficulté moyen. Les étapes ne sont pas très longues, mais la répétition des journées peut entraîner une petite accumulation de fatigue. Il n'est pas nécessaire d'avoir une grosse expérience de la randonnée, mais un minimum de condition physique est indispensable.

La recherche de légèreté du sac à dos, impose de savoir se défaire du superflu. Pour le reste laissez-vous porter par l'aventure et par le groupe.

**Hébergement / Restauration :**

Hébergement : 2 nuits en refuge gardé en dortoir

Repas : pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 3. Les petits déjeuners et dîners sont pris aux refuges. Ces derniers nous fournissent le pique-nique également

**Transferts internes :**

Covoiturage

**Portage des bagages :**

Aucun portage

**Prix du séjour : 231 € / personne**

**Dates du séjour :**

Du 21 au 23 juin 2023

**Le prix comprend :**

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuges gardés, en dortoir de 1 à 40 personnes (draps et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3

**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,
- 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 ».

## Equipement et Matériel individuel à prévoir :

### Pour la randonnée :

- Sac à dos 50l minimum
- Chaussures de randonnée, Montantes ou non adaptés à votre expérience et votre niveau physique
-  **IMPORTANT** Les chaussures, d'apparence neuves ou en bon état, détenues depuis plusieurs années présentent un risque important de décollement de la semelle en court de séjour
- Gourde ou poche à eau 1,5l minimum
- Lunettes de soleil, chapeau et protection solaire
- Couverts légers pour le pique nique (couteau, cuillère, fourchette, gobelet)
- Vêtements de pluie (dans l'idéal, veste type gore-tex et sur-pantalon à zip latéral pour éviter d'enlever les chaussures)
- Sur sac à dos pour protéger votre sac en cas de pluie
- Une veste chaude de type polaire ou micro doudoune
- 3 sacs zip de 2,5l pour les poubelles (les refuges ne récupèrent pas les poubelles des randonneurs ils doivent déjà gérer leur propres déchets)
- Trousse à pharmacie individuelle - **ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**

### Pour le refuge :

- Drap de sac
- Bouchons d'oreilles
- Trousse de toilette (dentifrice mini tube, mini brosse à dent, un petit morceau de savon d'Alep dans un sac zip et un gant de toilette suffisent)
- Serviette de toilette microfibre (40\*80 est suffisant là encore pensez au poids)
- Lampe frontale
- Change (1 jeu de sous vêtements, 1 t-shirt, 1 pantalon léger suffisent. On lave le soir on fait sécher sur le sac dans la journée)
- Une paire de crocs ou de Tongue (les refuges en mettent à disposition si vous ne voulez pas en emporter)

### Effets personnels Dans un sac zip :

- Papier d'identité
- Carte vitale
- Espèces pour vos consommations (les refuges ne prennent pas la carte bancaire)
- Attestations d'assurances
- Ordonnance médicales

### Matériel facultatif :

- Bâtons de randonnée Pair de jumelles (8\*32 est le bon compromis)
- Appareil photo ou Smartphone
- Batterie externe ou panneau solaire pliable (il n'est pas possible de charger vos appareils sur secteur dans les refuges, l'électricité est réservée au fonctionnement du refuge)
- Gants légers et petit bonnet

## 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

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

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 :

Accès au point de rdv :

- Depuis la gare SNCF d'Albertville. Correspondance routière : bus Albertville - Beaufort - Arêches. Renseignements et réservations Altibus. Tél. 08 20 22 74 13 [www.altibus.com](http://www.altibus.com) ou [www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr) Tél. 0 820 205 330 ligne régulière A1, arrêt : Beaufort centre-ville. [www.autocarsblanc.fr](http://www.autocarsblanc.fr)  
Office de tourisme d'Arêches-Beaufort Tél. 0479 38 37 57 e-mail : [info@areches-beaufort.com](mailto:info@areches-beaufort.com)  
[www.areches-beaufort.com](http://www.areches-beaufort.com)  
Rejoindre ensuite en autostop si possible le chalet au Plan de la Laie.
- Depuis la gare SNCF de Bourg Saint Maurice. En été service de car jusqu'au Chapieux, contacter l'office du tourisme : Les Arcs 04 79 07 12 57 [www.lesarcs.com](http://www.lesarcs.com) ou la Mairie: 0479072333[www.bourgsaintmaurice.fr](http://www.bourgsaintmaurice.fr)  
Rejoindre ensuite le chalet par la route. Parking à proximité.
- En voiture depuis Albertville rejoindre Beaufort puis prendre la direction du lac de Roselend (Afin de faciliter le covoiturage nous vous communiquons les coordonnées des participants)
- Possibilité de dormir à proximité du lieu de rendez-vous (refuge du plan de la Lai ou refuge de plan Mya)