

DATES DU SÉJOUR
11 au 15 septembre 2023

LE VAL DI COGNE

Cette année on y va !

Séjour de 5 Jours / 4 Nuits

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

S'enfoncer dans le Val de Cogne, au sud d'Aoste, c'est toucher le cœur et l'âme de la région. Comme probablement dans chacune des douze autres vallées qui constituent la région autonome italienne du Val d'Aoste, c'est au fond de ces thalwegs hauts et étroits qu'ont été préservées les traditions montagnardes les plus vivaces.

Au pied du Grand Paradis couvert de neige, cette haute vallée italienne incarne les valeurs premières du tourisme valdotain, combinaison de traditions rurales savamment promues et de naturalisme alpin

POINTS FORTS

- ❖ 1 nuit en refuge en dortoirs
- ❖ On va bien manger
- ❖ On va bien rigoler

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à l'hôtel Belvedere à Gimillan à 9h00.

Après avoir déposé nos bagages à l'hôtel, nous partons pour l'alpage d'Arpisson pour démarrer la semaine tranquillement et échauffer les mollets.

520 m de dénivelée positive et négative 4 heures de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi préparé par Juliette. Dîner à l'hôtel

Nuit à l'Hotel Belvedere

JOUR 2 : Lago di Loie

Suivant la forme du groupe, nous pouvons soit faire un aller-retour soit une jolie boucle. Nous pourrons dans les 2 cas observer de belles cascades et peut-être même photographier le Mont

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

Blanc ! La montée assez raide en forêt laisse place à la prairie alpine

865m de dénivelée positive pour la boucle - 730m de dénivelée positive pour l'aller-retour
-5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à l'hôtel Belvedere, Pique-nique de midi préparé par Juliette, Dîner à l'hôtel Belvedere

Nuit à l'hôtel Belvedere

JOUR 3 :

Aujourd'hui nous partons avec un sac à dos un peu plus lourd car nous allons dormir en refuge ! Le refuge Vittorio Sella !

Nous aurons peut-être la chance d'observer les bouquetins depuis la salle de restauration !

Départ de Valnontey 1665m pour 900m de dénivelé ! Mais ouf, pas de descente, après la montée repos, la journée de marche s'arrête là pour eux qui veulent, pour les autres on peut même aller un peu plus loin

900 m de dénivelée positive - 0 m de dénivelée négative – 3h30de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à l'hôtel Belvedere, Pique-nique de midi préparé par l'hôtel, dîner au refuge Vittorio Sella en dortoirs.

JOUR 4 :

Départ du refuge pour le Lac Lauson. Le chemin en balcon peut paraître impressionnant mais il est très bien marqué. 1 passage avec câble et un très court passage marches nous aides à franchir les passages les plus délicats. Le paysage est magnifique, nous nous rapprochons des glaciers ! Mais attention, regardez où vous mettez les pieds !! Pause a casalori dell Herbetet et descente sur Valnontey où nous retrouvons les voitures.

150 m de dénivelée positive – 1060 m de dénivelée négative – 4h30de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à au refuge, Pique-nique de midi préparé par le refuge dîner à l'hôtel Belvedere

JOUR 5 :

Au choix, nous pouvons bouger de notre vallée pour découvrir d'autres paysages ou rester dans le coin et faire la Boucle des mines de Cogne+700 -700m 4h30 de marche

Ou encore le Lac de Lussert par les alpages de Pila +910m 6h de marche ou enfin Le Lago Money par l'alpage de Tchezeu +790m 5h de marche.

Repas compris : Petit déjeuner pris à l'hôtel, Pique-nique préparé par l'hôtel.

Séparation à l'hôtel à Gimillan vers 16h.

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

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 à l'hôtel Belvedere à 9h00.

DISPERSION

Le Jour 5, fin du séjour à l'hôtel Belvedere à 16h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Juliette Qualizza

N° de téléphone : +33 663355446

Adresse e-mail : juliette.qualizza@hotmail.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 7 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen

Niveau de difficulté physique : 3/5

Aptitudes des participants requises pour ce séjour : Pouvoir marcher 5h de suite sur un terrain caillouteux. Pouvoir marcher 250 à 300m/h sur 3h

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 1 nuit en refuge de montagne en dortoirs, 3 nuits à hôtel en chambre double en demi-pension.

Hotel Belvedere <http://www.albergobelvedere.net/it/home/> a Gimillan.

Albergo Ristorante Belvedere

Frazione Gimillan 75 - 11012

Cogne - Aosta - Italia

0039 0165 74059

info@albergobelvedere.net

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

Type de chambre pour le séjour : *chambre double à l'hôtel, dortoirs au refuge*

Services inclus ou non : Prévoir un sac à viande pour le refuge et une petite serviette de toilette

Repas : Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. Une partie du pique-nique sera confectionné par Juliette et l'autre par les hébergements

TRANSFERTS INTERNES

Co-voiturage entre les participants

PORTAGE DES BAGAGES

Vous devez porter dans votre sac à dos de quoi passer 1 nuit en refuge sans transfert de bagage.

DATES DU SÉJOUR
11 au 15 septembre 2023

PRIX DU SÉJOUR
670 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en hôtel (3 nuits chambre double) et en refuge (1 nuit dortoirs)
- La pension complète du pique-nique du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 5,

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les transferts pendant le séjour
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL À PRÉVOIR

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

Votre équipement

- **Pendant la journée, vous portez sur vous :**
 - Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
 - Une micropolaire.
 - Un pantalon de trek.

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

- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne).
 - **Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 40 litres maximum**— Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
 - Un tube de crème solaire et un stick pour les lèvres haute protection.
 - Une gourde (ou poche à eau, pipette).
 - Le pique-nique de midi et vos vivres de course
 - Du papier toilette et un briquet pour le brûler.
 - Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
 - Un couteau de poche,
 - Une boîte en plastique hermétique et des couverts
 - Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
 - Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
 - Une couverture de survie.
 - **Le soir, vous retrouvez à l'hôtel:**
 - Des vêtements de rechange
- Un collant thermique (en cas de journée froide).
- Un bonnet
- Une cape de pluie.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit
- Une paire de gants
- Une trousse et une serviette de toilette
- Un drap-sac pour la nuit (obligatoire pour la nuit en refuge).
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
- Une lampe frontale, facultatif mais recommandé pour le refuge

Chaussures et matériel technique :

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs mais vivement conseillés)

Pharmacie Individuelle

- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- Un antalgique
- Des pansements et double peau
- Un antiseptique
- De la crème solaire et de la crème hydratante
- Vos médicaments personnels (avec ordonnance)

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

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité ou passeport 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 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>

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