

ÉTÉ 2023

HAUTE MAURIENNE - VANOISE EN ETOILE



A la découverte de la Haute Maurienne authentique massif préservé, à l'architecture montagnarde traditionnelle.

Une semaine ponctuée de lacs magnifiques et de cols aux portes du parc national de la Vanoise.

Loin des foules, la haute Maurienne a conservé les secrets de la montagne : une nature intacte, l'hospitalité des habitants, l'architecture des chalets en toit de lauzes et les chapelles baroques...

Une semaine riche en faune et en flore, formidable.

AU JOUR LE JOUR :

J1 Dimanche 25/06

L'écot (2020m) – Refuge des Evettes (2590m).

Rendez vous en début d'après midi vers 13h30 à Bonneval sur Arc. Montée de mise en jambe au refuge par les magnifiques gorges de la Reculaz. Installation vers 17h00 au refuge des Evettes.

Dénivelé montée : 600 m - descente : 50 m 2h30 de marche.

Repas inclus : Dîner

J2 Lundi 26/06

Refuge des Evettes (2590m) – Lac du grand Méan (2890m) – Bonneval sur arc (1810m).

Départ du refuge en direction du glacier du grand Méan. A son pied un jeune et joli lac du début du siècle. On repassera chercher nos affaires au refuge. Puis descente à travers des paysages splendides en direction de Bonneval. Nuit sur Bonneval.

Dénivelé montée : 500 m - descente : 1100 m - 5h00 de marche.
Repas inclus : petit déjeuner, pique-nique, dîner

J3 Mardi 27/06

Bonneval sur arc (1811m) – Lac Blanc (2753m) – Col des Patriotes (3033m) – Bonneval sur arc (1811m).

Belle journée montagne en direction du refuge du Carro. Si la neige a disparu possibilité de passer le col des Patriotes. Sinon sentier balcon en direction du lac des pys. Journée panoramique avec de très belles vues. Nuit sur Bonneval.

Dénivelé montée : 1200 m - descente : 1200 m - 6h30 de marche.
Repas inclus : petit déjeuner, pique-nique, dîner

J4 Mercredi 28/06

Le Collet (1750m) – Refuge de Vallonbrun (2312m) – Refuge Cuchet (2160m) – Village de Mantet (1600m).

Transfert en véhicule vers Lanslevillard. Montée sur un adret avec vue sur la frontière italienne. Magnifique traversée en balcon de refuge en refuge sur le mythique GR5. Descente directe sur Lanslebourg ou par Fontaniou suivant la forme du groupe. Nuit sur Val Cenis.

Dénivelé montée : 900m - descente : 1000m - 5h30 de marche.
Repas inclus : petit déjeuner, pique-nique, dîner



J5 Jeudi 29/06

Refuge du petit Mont Cenis (2130m) - Col de Sollières (2639m) – Col de Bellecombe (2475m) - Refuge du petit Mont Cenis (2130m).

Transfert au col du Mont Cenis, au refuge. Puis journée des 3 cols en alpage proche de la frontière italienne. Des paysages grandioses dans une immensité dominant le lac du Mont Cenis. Fabuleux. Nuit au refuge.

Dénivelé montée : 800m - descente : -800m - 5h00 de marche.
Repas inclus : petit déjeuner, pique-nique, dîner

J6 Vendredi 30/07

Refuge du petit Mont Cenis (2130m) – Lac de Savines (2447m) – Col de Savines (2477m) -
Refuge du petit Mont Cenis (2130m).

Dernière journée ponctuée par une visite en Italie. Grand vallon sauvage et encaissé. Passage au lac glaciaire de Savines. Suivant la forme du groupe possibilité d'aller à un abri versant italien. Retour vers 15h00 au refuge.

Dénivelé montée : 400m - descente : 400m - 5h00 de marche.

Repas inclus : petit déjeuner, pique-nique

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

DEPLACEMENT : Possibilité de covoiturage depuis la Haute-Savoie pour se rendre et revenir de la Maurienne. Renseignement auprès de l'Accompagnateur.

NIVEAU 3/4 : Pour personnes entraînées à marcher plusieurs heures par jour et plusieurs jours de suite. Les heures de marche indiquées ne tiennent pas compte des pauses. Le rythme de marche sera lent.

PORTAGE : Sac avec vos affaires de la journée plus recharge et nécessaires de toilette pour J1 et l'après midi de J2.

Sac avec vos affaires pour la journée et le repas pique-nique du midi J3, J4, J5, J6 et matin de J2.

HEBERGEMENT : En refuges, gîtes ou hôtels.

DATES : du dimanche 25 juin au vendredi 30 juin au matin 2023.

RENDEZ-VOUS : 13h30 à Bonneval sur Arc pied des remontées mécaniques le dimanche 25 juin 2023.

Dispersion le vendredi 30 juin 2023 vers 15h30 au col du Mont Cenis.

TARIFS : 640€/Personne

Le prix comprend :

- l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne Brevet d'Etat d'Alpinisme
- hébergement en refuges, gîtes et hôtels pour 5 nuits
- la pension complète du dîner du J1 au pique-nique de J6, y compris les en cas

Le prix ne comprend pas :

- Les pique-nique du J1.
- le transport de votre domicile au lieu de rendez-vous aller et retour.
- les boissons.
- les assurances
- les frais de dossier AEM Voyages (15€/dossier)
- Tout ce qui nest pas indiqué dans « le prix comprend »

RENSEIGNEMENTS : Hervé Loridat Accompagnateur en Montagne encadrant la semaine
06.13.81.20.13

NOMBRE DE PARTICIPANTS : Mini 6 et Maxi 12 personnes

FORMALITES :

- Passeport (dans le cas d'un séjour à l'étranger) ou carte d'identité en cours de validité.
- RC : Chaque participant doit être couvert en responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance 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.
- Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM, à ne laisser que dans le cas d'un séjour à l'étranger).

MATÉRIEL CONSEILLE :

- ✓ sac à dos (environ 40- 45 litres)
- ✓ bâtons de randonnée
- ✓ frontale
- ✓ gourde ou bouteille plastique + 1 thermos 50cl inox éventuellement si risque de mauvais temps.
- ✓ bol ou verre plastique, couteau pliant et cuillère en plastique rigide
- ✓ chaussures de randonnée à semelle crantée et en bon état.
- ✓ sandales ou crooks pour le soir en refuge
- ✓ drap-sac en soie ou très fin pour le refuge (couvertures ou couettes fournies)
- ✓ sacs plastiques transparents pour protéger les vêtements dans le sac

EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE CONSEILLE :

- ✓ gants fins wind-stopper type ski de fond
- ✓ bonnet, casquette
- ✓ 2 T-shirt respirants
- ✓ 1 sous pull respirant
- ✓ 1 veste ou pull softshell, polaire ...bien chaude
- ✓ 1 veste gore-tex protectrice pluie et vent

- ✓ 1 pantalon de randonnée respirant et stretch et 1 short
- ✓ 1 sous vêtement thermique long ou ³/₄ respirant (odlo, patagonia...) pour la nuit ou sous le pantalon de marche s'il fait froid ou pour rechange en arrivant au refuge si besoin
- ✓ 2 paires de chaussettes de rando en bouclette anti brûlure, mi mollet

PERSONNEL :

- ✓ petit nécessaire de toilette
- ✓ petite pharmacie (avec ordonnance obligatoire en cas de traitement en cours) médicaments, arnica, doliprane... élastoplaste, pansements ampoules.
- ✓ lunettes de soleil indice 4 (lentilles déconseillées), crème solaire
- ✓ boules quiess
- ✓ papiers d'identité et d'assurance, N° téléphones, argent ...dans une mini pochette étanche.

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>