

## « Au creux des Aravis »

### Immersion en montagne cohésion d'équipe chez NEOEN

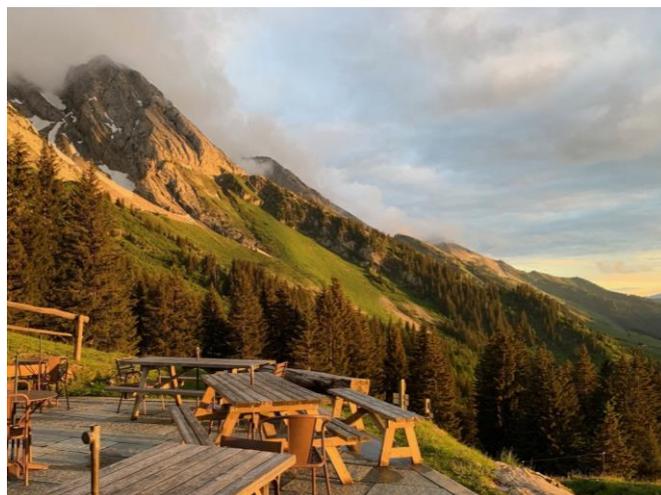
Séjour de 2 Jours / 1 Nuit

#### Descriptif du séjour :

Dans le massif des Aravis, au départ du hameau des Confins nous voici partis pour 2 jours vers le refuge de Bombardellaz. Randonnées au pied des grandes combes calcaires suspendues au-dessus des forêts de conifères.

#### Points Forts :

- o Des paysages variés entre forêts de conifères, alpages, et au-dessus de nous l'ambiance minérale propre à la haute montagne.
- o 2 journées de randonnée accessibles à tous, et adaptables en fonction des contraintes horaires propres à ces 2 jours de cohésion d'équipe.



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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

## Programme du séjour :

### Jour 1 : Entre alpages et forêts

Rendez-vous au parking des Confins sur la commune de la Clusaz à 12h00. Après une traversée d'alpages où nous pique-niquerons, nous empruntons un petit sentier qui monte à travers une forêt de conifères. Après un dernier petit raidillon, le sentier sort de la forêt sur un alpage à proximité du refuge. Au pied des grandes faces calcaires des Aravis, le refuge de Bombardellaz est là pour passer la nuit, plein ouest nous pourrions voir le soleil disparaître derrière les sommets.

Nuit en refuge.

300 m de dénivelé positif - 100 m de dénivelé négatif - 4 km - 1h30 à 2h de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi préparé par votre accompagnatrice - Dîner au refuge de Bombardellaz

Nuit : refuge de Bombardellaz

### Jour 2 : Les grandes combes des Aravis

Après un petit déjeuner au refuge, nous prenons les chemins vers les grandes combes calcaires des Aravis ! Plusieurs possibilités s'offriront à nous en fonction de vos envies et des capacités de chacun. Dans tous les cas levons la tête et ouvrons les yeux, chamois et bouquetins s'activent au pied des falaises et sur les vires herbeuses.

400 m de dénivelé positif - 560 m de dénivelé négatif - 7 km - 4 h de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge de Bombardellaz - Pique-nique de midi par le refuge de Bombardellaz

Fin du séjour au Parking des Confins vers 14h00.

*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 parking des Confins à 12h00. Route des Confins, 74220 La Clusaz.

L'accompagnatrice vous enverra un point GPS précis la veille de la randonnée.

## Dispersion :

Le Jour 2, fin du séjour au parking des Confins (lieu de départ de notre randonnée) vers 14h00.

## Encadrement du séjour :

Charlotte VILLEZ

+336.83.94.56.19

charlottevillez@hotmail.fr

www.charlottevillez.fr

### Nombre de participants :

Nombre minimum de participants : 17 personnes

Nombre maximum de participants : 23 personnes

A partir de 18 participants il y aura 2 accompagnateurs en montagne pour encadrer le groupe.

### Niveau de difficulté :

Moyen – niveau physique 2/5

Les randonnées se déroulent dans un environnement montagnard, sauvage. Vous devez être habitué à la marche sur terrain varié et rocailleux aussi bien en montée qu'en descente.

### Hébergement / Restauration :

Hébergement en refuge de montagne pour une nuit en dortoirs ou chambres partagées. Les refuges de montagnes sont autonomes en eau et en électricité. Il n'est pas toujours possible de s'y doucher cela dépend de leur équipement, mais aussi de la disponibilité de l'eau en montagne (sécheresse, gel...). Il ne sera pas forcément possible de recharger vos téléphones, pensez à prendre une petite batterie externe.

Séjour en pension complète du pique-nique du Jour 1 au pique-nique du Jour 2.

Tous les repas seront préparés par le refuge, excepté le pique-nique du Jour 1 qui sera préparé par votre accompagnatrice. Les repas du petit-déjeuner et du dîner seront pris dans la salle commune du refuge, préparés par les gardiens du refuge. Les repas du midi seront pris sous forme de pique-niques froids.

### Prix du séjour :

- De 15 à 17 personnes – 135€/personne
- De 18 à 20 personnes – 155€/personne
- De 21 à 23 personnes – 145€/personne

### Dates du séjour :

Du 29/06/2023 au 30/06/2023

### Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état en dessous de 17 personnes,
- L'encadrement par 2 Accompagnateurs en Montagne diplômés d'état au-delà de 17 personnes,
- Un verre de bienvenue à notre arrivée au refuge,
- L'hébergement en refuge de montagne en dortoirs ou chambre partagées (draps de lit et linge de toilette non fournis, couvertures fournies),
- La pension complète du pique-nique de midi 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,
- Les boissons et les achats personnels non compris dans la rubrique « Le prix comprend »,
- 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 ».

## Matériel fourni sur place

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement. Votre accompagnatrice disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle (ordonnance obligatoire en cas de traitement médical en cours).

## Equipement et Matériel individuel à prévoir :

### Equipement pour randonner

- Chaussures de marche (semelles crantées type « Vibram »)
- Sac à dos de randonnée (conseillé entre 25L et 30L)
- Gourde 1,5L à 2L / personne
- Crème solaire 50+
- Lunettes de soleil (idéales catégorie 3 ou 4)
- Chapeau / casquette
- Bâtons de randonnée
- Lampe frontale avec des piles neuves
- Si mauvais temps annoncé : Sacs étanches pour mettre les affaires dedans à l'intérieur du sac à dos (type sacs poubelle) et sur-sac imperméable pour le sac à dos

### Vêtements à prévoir

- Pantalon de randonnée et/ou short de randonnée
- T-shirts pour la journée (en fonction du nombre de jour) – ne négligez pas votre première couche, privilégiez des matières qui sèchent vite
- Chaussettes hautes (pas de socquettes !) et sous-vêtements (en fonction du nombre de jour)
- Veste de pluie et coupe-vent type Gore Tex (si mauvais temps annoncé : poncho)
- Polaire
- Veste chaude (type doudoune)
- Bonnet, tour de cou (buff)
- Tenue de nuit (confortable)

### En +

- Sac à viande / draps de soie, obligatoire pour dormir en refuge
- Affaires de toilette (faites minimalistes !)
- Serviette de toilette (toute petite, type microfibre), pour une « toilette de chat »
- Moyens de paiement pour les conso personnelles (pas de CB dans les refuges, prenez des chèques ou du liquide)
- Traitement médical personnel - Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Pansements anti-ampoules (type Compeed)
- Chargeur de téléphone
- Batterie externe
- Appareil photo, livre...

### Conseil de l'accompagnatrice

**Un sac à dos léger c'est la clef pour profiter de votre journée !** Faites minimaliste, ne prenez que l'essentiel, conditionnez vos liquides (dentifrice, savon...) dans de petits contenants, évitez les choses lourdes et inutiles (ceintures en cuir, grandes serviettes de toilettes, sèche-cheveux...).

Au refuge des sabots sont à disposition pour enlever vos chaussures de randonnée, ne prenez pas de seconde paire de chaussures.

## Formalités et Assurances :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- 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>