

# 5 jours de randonnée dans la Vallée de l'Arvan en Maurienne

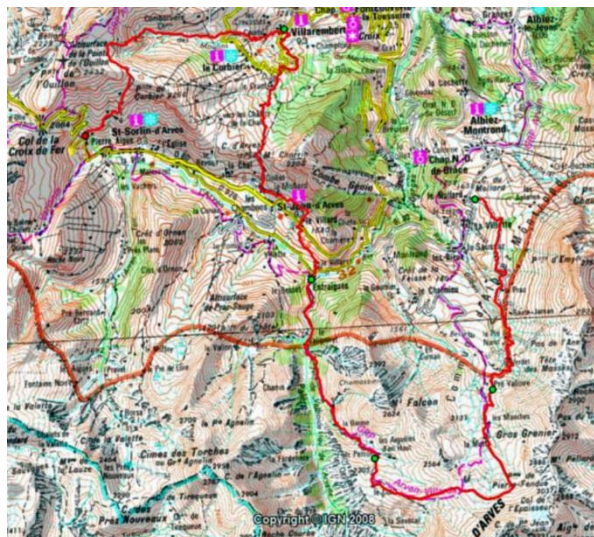
Alpes du Nord – Massif des Aiguilles d'Arves

Groupe encadré par Yves Accompagnateur en Montagne 5 jours

Niveau 

Forêts et alpages dans le silence de la montagne accompagné d'un âne

## Le séjour en quelques mots



Le départ de la randonnée se fera au Mollard d'Albiez au départ de la Route de la Praz et l'arrivée à Cufférent à Saint Sorlin d'Arves.

Chaque jour une randonnée entre villages, forêts et alpages, c'est une montagne authentique qui vous tend les bras au pied des Aiguilles d'Arves.

Un programme particulièrement bien préparé.

Au fil des jours se dévoilent les lieux préservés de la Vallée de l'Arvan : histoires, traditions, patrimoine, forêts, points de vue sur les Aiguilles d'Arves, plateaux perchés, arêtes panoramiques, lecture de paysage, faune, ....

Un âne nous accompagnera tout au long de la randonnée.

## Les Points forts

- Un retour à l'essentiel dans des lieux emblématiques
- Chaque soir un lieu d'hébergement différent parfois insolite
- Une cuisine du terroir gourmande et recherchée
- Des panoramas sur tous les massifs environnants et les Aiguilles d'Arves



## Le programme

### Jour 1 :

- ❖ **Départ du Mollard d'Albiez-Montrond** une très belle randonnée avec les Aiguilles d'Arves pour objectif, tout au long du chemin des chalets d'alpages à flanc de montagne, des vaches, des moutons, et peut-être des chevreuils ou des biches dans les bois que nous traverserons. La nuit sous un dôme à proximité d'un chalet, vous pourrez regarder les étoiles.

**Temps de marche :** 5 à 6 h. distance : 7.2 km, dénivelée : + 653 m / - 194 m,  
**Altitude max.** 2080 m

### Jour 2 :

- ❖ **Depuis le Mottet**, une belle montée nous attend, nous sommes en pleine montagne, plus un seul arbre, nous passerons un col à plus de 2500 m au pied de la Tête de Chat, avec un panorama d'exception avant de descendre dans une vallée sauvage, peu fréquentée où seules les vaches paissent toutes la saison d'été, nous rejoindrons un chalet d'alpage pour passer la nuit.

**Temps de marche :** 5 à 6 h. distance : 7.7 km, dénivelée : + 547 m / - 482 m  
**Altitude max.** 2556 m

### Jour 3 :

- ❖ **Le Perron avec les Aiguilles d'Arves**, c'est le jour où nous avons les Aiguilles d'Arves pleins les yeux, nous sommes à leur pied et difficile de voir autres choses à proximité, panorama exceptionnel et inoubliable, plus de 1000 m de rocher nous dominant. Le matin, sans obligation, nous pourrions prendre le temps de faire une petite découverte du Fond de Val Froide. Puis c'est une randonnée à la descente qui nous attend et quelques rares faux plats montants avant d'atteindre le village d'Entraigues où nous passerons une bonne nuit dans un gîte table d'hôtes.

**Temps de marche :** 4 h 00, Distance : 6.4 km, Dénivelée : + 121 m / - 964 m  
**Altitude max.** 2138 m

### Jour 4 :

- ❖ **Le Col d'Arves**, une belle montée, entre prairies, bosquets d'arbres, village, chalet dispersés avant d'atteindre le Col d'Arves à 1748 m. Un col fréquenté autrefois, une liaison pour les hommes et les troupeaux au période de foire entre la haute vallée de l'Arvan et la Vallée de la Maurienne. La descente du col s'effectue au milieu des alpages, puis dans des parties de forêts avant d'arriver à un charmant petit hôtel un peu à l'écart du village de Villarembert pour une nuit tout confort.

**Temps de marche :** 6 à 7 h, Distance : 9.7 km, Dénivelée : + 745 m / - 741 m  
**Altitude max.** 1748 m

### Jour 5 :

- ❖ **Pour cette dernière journée un bel objectif**, Le Plan de la Guerre au pied de l'Ouillon. Dans les prairies d'alpages parsemées de bois, de taillis, de buissons dans un vallon aussi encaissé que sauvage au nom évocateur Comborsière, le sentier monte sur une arête au milieu des arcosses et nous dominons tout le vallon depuis son sommet. Un dédale d'anciennes moraines datant de l'époque du Wurm parsèmes notre chemin avant de descendre sur les hauts de la Vallée de l'Arvan. Peut-être croiserons-nous un troupeau de moutons en pâture dans le secteur.

**Temps de marche :** 7 h, distance : 9.1 km, dénivelée + : 1010 m, dénivelée - : 593 m  
**Altitude max.** 2200 m

\*\*\*\*\*

AEM VOYAGES Maison des Parcs et de la Montagne 256 rue de la République 73000 CHAMBERY

04.79.70.20.42 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto:aemvoyages@lesaem.fr)

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 garantie financière Groupama contrat 4000716094/0

IMO 73180011 - SIRET 837 504 711 000 16

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

*Votre Accompagnateur en Montagne essaiera toujours de respecter le plus possible le programme prévu mais il se peut qu'il soit obligé de le modifier par souci de confort ou de sécurité compte tenu des conditions rencontrées (niveau physique ou technique des participants, conditions météo, ...), de même il se réserve la possibilité de refuser le départ d'un participant si son équipement est jugé inadapté à la randonnée et pouvant compromettre la sécurité du groupe et en tout état de cause votre Accompagnateur en Montagne restera le seul décisionnaire et tous comportements contraires aux consignes données par votre Accompagnateur en Montagne entraîneront de fait un transfert immédiat de responsabilité.*

\*\*\*\*\*

## Les bagages

### Les vêtements et effets personnels

- 1 chapeau, ou casquette, bob ou foulard
- 1 bonnet, 1 bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants légers en cuir ou polaire
- Des tee-shirts techniques, respirant, ou en laine mérinos à manches longues (1 tous les 2-3 jours)
- 1 veste chaude type polaire (voir déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de type trekking solide et déperlant.
- 1 surpantalon imperméable
- Des sous-vêtements
- Des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours, dont une dans le sac à dos) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". Si vos chaussures sont neuves il est conseillé d'effectuer plusieurs randonnées quelques semaines avant votre séjour pour vous habituer. Pour la randonnée exclure totalement les baskets
- 1 paire de guêtres (appréciable)
- 1 collant de contention (magasin de sport), pour une récupération plus rapide le soir
- Des vêtements et chaussures confortables et léger pour le soir
- Un drap de sac par personne et une taie d'oreiller
- Boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- Des mouchoirs

### Le matériel à emporter dans votre sac à dos

- Le sac à dos de 35 litres environ, contenant vos affaires pour la journée, avec ceinture ventrale, des bretelles réglables, des sangles de rappel, un dos aéré pour votre confort de portage
- 1 sur-sac à dos ou 1 grand sac plastique, type poubelle, à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance-rapatriement, vos papiers d'identité, carte vitale, permis de conduire, ....
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité, protection niveau 4, une crème solaire avec un indice de protection 30 minimum et écran labial ou selon vos habitudes
- 1 gourde isotherme 1.5 litre mini ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 35 ou 50 cl (appréciable si vous souhaitez amener thé, café,...)
- 1 gobelet plastique ou inox avec anse isolée, pour ne pas se brûler les doigts
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel, nous sommes dans la vallée berceau de l'Opinel)

- Une petite cuillère, 1 boîte plastique étanche de 0,5 litre minimum (appréciable pour ranger le pique-nique du midi)
- Nécessaire de toilette le minimum
- Du papier toilette et 1 briquet
- 1 lampe frontale ou lampe de poche, 1 couverture de survie, 1 bougie standard (un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile)
- Une petite pharmacie pour vos petits besoins ou aléas de randonnée
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- Appareil photo, jumelles (appréciable, mais de petite taille et attention au poids)

**L'âne pourra porter un peu de matériel, 10 à 15 kg maxi, prévoyez un petit sac qu'il sera possible de mettre dans les sacoches.**

#### **Formalités, santé, assurance à mettre impérativement dans votre sac à dos**

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- Carte vitale
- Responsabilité Civile : 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.

#### **Le prix comprend :**

- L'encadrement des randonnées par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat d'Alpinisme et Guide du patrimoine Savoie Mont Blanc,
- La pension complète au menu du jour avec pique-nique froid le midi du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 5,
- L'hébergement sous tente 3 places, en chalet dortoir, en gîte en chambre partagée chacun dans un lit, en hôtel dans la même chambre partagée chacun dans un lit,
- Un âne qui nous accompagne tout au long de la randonnée,
- Le retour en taxi depuis l'arrivée de la randonnée pour rejoindre le départ de la randonnée au Mollard à Albiez.

#### **Le prix ne comprend pas**

- Le déplacement aller / retour entre votre domicile et le lieu de départ de la randonnée,
- Les déplacements non prévus,
- Les extras,
- Les pourboires,
- Les boissons et les encas,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier d'inscription
- Tout ce qui n'est pas noté dans la rubrique « Le prix comprend »

## **Les dates & les tarifs**

Du	Au	Nombre de personnes	Tarif / personnes
Lun 08/07/2024 9h00	12/07/2024 17h00	3 pers.	1449 €
Lun 05/08/2024 9h00	09/08/2024 17h00	3 pers	1449 €

## Les détails pratiques

### Début du séjour / rendez-vous

Le premier jour Lundi 07 août 2023, rendez-vous à 9h00 au début de la Route de la Praz au Mollard 73300 Albiez-Montrond.

### Fin du séjour

Vendredi 11 août 2023 arrivée de la randonnée vers 17h00, et arrivée au Mollard à Albiez-Montrond vers 18h00.

### Niveau des randonnées

Environ 5 à 7 heures de marche par jour avec des dénivelées de 400 à plus de 1000 m environ, la randonnée suit un parcours déterminés et des hébergements sont réservés, le rythme sera adapté, le groupe est une entité qui reste solidaire du début jusqu'à la fin de la randonnée.

### Portage

Vous porterez votre sac de 7 à 9 kg, quelques effets, 3 à 4 kg par personnes pourront être portés par l'âne.

### Accompagnement

Yves, Accompagnateur en Montagne et Guide du patrimoine Savoie Mont Blanc, originaire du Massif des Aiguilles d'Arves, vous accompagne tous les jours. Il parcourt l'espace qu'il vous propose de découvrir tout au long de l'année depuis plus de 50 ans.

Un âne nous accompagnera durant toute la randonnée, vous pourrez participer à son équipement, brossage, curage des sabots, ... il faudra s'en occuper dès notre arrivée à l'étape et le matin avant le départ.

### Hébergement

Selon la nuit l'hébergement sera différent et parfois insolite : une nuit sous un dôme 3 places, une nuit dans un chalet d'alpage, une nuit dans un gîte tout confort chacun dans un lit, une nuit dans un hôtel confortable chacun dans un lit.

### Restauration

Pour les petits déjeuners, un côté traditionnel avec pain/Beurre/confitures/miel/céréales, boisson chaude thé, café, tisane, agrémenté selon le lieu d'un petit buffet.

Le pique-nique du premier jour n'est pas compris.

Les pique-niques des 2, 3, 4, 5<sup>ème</sup> jour sont en général copieux, il est possible de remplir votre thermos d'eau chaude.

Pour commencer la semaine de randonnée par des échanges conviviaux et lors du premier pique-nique, il est bienvenu et apprécié que chaque participant apporte sa ou une spécialité de la gastronomie de sa région d'origine.

Les dîners seront l'occasion de déguster des spécialités locales tout en conservant des menus consistants et variés.

### Randonnées

Nous serons en haute montagne et la localisation au Sud de la Savoie fait que le beau temps est souvent de la partie et il peut arriver qu'une perturbation laisse quelques flocons au passage ou des bancs de brouillard.

Votre Accompagnateur recherchera toujours le meilleur moment de l'heure de départ de la randonnée selon la météo et pour arriver à l'heure pour le dîner dans l'hébergement du soir. Toutefois et comme nous sommes avant tout des randonneurs, les randonnées auront lieu quelques soit la météo, sauf en cas de phénomènes météorologiques pouvant présenter des risques dans la progression de la randonnée.

### **Encadrement du séjour**

Yves VIONNET Accompagnateur en Montagne et Guide du Patrimoine Savoie Mont Blanc, mobile 06 80 02 13 85, email [albiezrandopatrimoine@orange.fr](mailto:albiezrandopatrimoine@orange.fr) vous accompagne tout au long des journées de randonnées.

Originaire d'Albiez, il parcourt l'espace qu'il vous propose de découvrir depuis plus de 50 ans.

### **Infos COVID-19**

L'ensemble des prestations de ce 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.