

« En raquettes à neige sur la frontière italienne » Dômes et forêts enneigées

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

Descriptif du séjour :

3 jours de découverte du milieu montagnard... sous la neige ! Voici une belle aventure à la frontière italienne entre dômes et forêts enneigées, pour s'émerveiller devant ces étendues scintillantes. Nous randonnerons 3 jours, en pleine montagne, avec comme point de chute, pour nos nuits, un refuge italien coupé de la civilisation pendant l'hiver. Préparez-vous à en prendre plein les yeux !

Points Forts :

- Une immersion en pleine montagne dans le nord du Queyras, entre dômes enneigés et forêts.
- L'accueil chaleureux des Italiens... et leur gastronomie montagnarde.
- Nuit en refuge de montagne italien. Isolement et convivialité garantis.
- Des randonnées pas uniquement réservées aux grands sportifs !
- Le matériel est pris en charge ainsi que l'initiation à la sécurité en montagne, incluant l'utilisation du DVA



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

Programme du séjour :

Jour 1 :

Rendez-vous à la Gare de Briançon à 8h30

Pensez à arriver en tenue pour randonner (vêtements et chaussures adaptés, sac prêt). Après un court transfert de 15 min vers le départ de notre randonnée, nous arrivons dans un joli hameau de montagne aux pieds des sommets enneigés.

Nous prenons en main nos raquettes et notre pack de sécurité, et partons immédiatement randonner au creux d'un vallon, le long d'une rivière gelée. A notre droite se dressent hautes montagnes et à-pic, alors qu'à notre gauche, des reliefs tout en rondeur adoucissent le paysage. Le vallon laisse place aux étendues blanches, à travers lesquelles nous rejoindrons l'Italie. Après un passage de frontière, uniquement signalisé par de petites bornes en pierre (si elles ne sont pas déjà sous des mètres de neige), nous rejoignons notre refuge.

La fin de journée pourra être consacrée à l'initiation à la recherche de victime en avalanche... ou bien à la lecture auprès du poêle. La soirée se poursuit au refuge, où nous partageons un dîner, entièrement fait maison. Ici on est en Italie, dans le Piémont, et la cuisine en a toutes les saveurs ! Ce sera le moment d'échanger sur la montagne en conditions hivernale, d'étudier notre itinéraire du lendemain, et de se rencontrer autour d'un verre ou d'un jeu de société.

600 m de dénivelé positif - 100 m de dénivelé négatif - 9 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi préparé par votre accompagnatrice - Dîner en refuge de montagne

Nuit : Refuge de montagne

Jour 2 :

Entre forêts et crêtes

Réveil dans notre chaleureux refuge. Aujourd'hui nous partons léger pour une randonnée en boucle autour de notre refuge.

Après un petit déjeuner montagnard, nous chaussons nos raquettes et nous mettons en route à travers la forêt aux essences variées : mélèzes, pins cembro, pins à crochet, pins sylvestres, sapins. Les grands conifères laisseront peu à peu place aux dômes et crêtes enneigés, et c'est avec de magnifiques points de vue sur les sommets environnants que se poursuit notre journée. Cette immersion hivernale, sera aussi l'occasion d'apprendre à lire les empreintes laissées par les animaux dans la neige. Loups, lagopèdes alpins, lièvres variables, renards, chamois... peut-être aurons-nous la chance d'en croiser quelques-uns !

En fin d'après-midi nous rentrons dans notre chaleureux refuge pour profiter d'un apéro auprès du poêle à bois. Détente, bon repas et repos sont les maîtres mots de cette fin de journée.

450 m de dénivelé positif - 450 m de dénivelé négatif - 9 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner en refuge de montagne - Pique-nique de midi préparé par notre gardien de refuge - Dîner en refuge de montagne

Nuit : Refuge de montagne

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

Jour 3 :

Dernier jour au paradis blanc

Dernier jour de cette parenthèse enneigée. Ce matin nous empaquetons nos affaires et reprenons la direction de la France.

Après une courte montée en Italie, nous entamons notre descente française, ponctuée par la traversée de petits hameaux typiques de montagne, coupés du monde pendant l'hiver. La vue est dégagée, et nous profitons des derniers panoramas sur le Queyras et les sommets mythiques des Ecrins.

Nous rejoignons notre point de départ en début d'après-midi. Un transfert est organisé pour déposer tout le monde à la gare vers 14h30 (15min de transfert).

350 m de dénivelé positif - 850 m de dénivelé négatif - 9 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner en refuge de montagne - Pique-nique de midi préparé par notre gardien de refuge

Fin du séjour vers 14h30 gare de Briançon

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 8h30 à la gare de Briançon

Dispersion :

Le Jour 3 dispersion à 14h30 à la gare de Briançon

Encadrement du séjour :

Charlotte VILLEZ

+336.83.94.56.19

charlottevillez@hotmail.fr

www.charlottevillez.fr

N'hésitez pas si vous avez des questions avant votre inscription, je suis là pour ça !

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

Niveau de difficulté :

Moyen – niveau physique 3/5

Circuit réservé aux bons marcheurs en bonne forme physique avec des journées de 4 à 6h de marche effective et 400m à 600m de dénivelé positif. L'effort physique en raquettes à neige est plus intense qu'en randonnée pédestre car on s'enfoncé toujours un peu dans la neige. Pour estimer la difficulté dites vous que c'est environ 25% plus dur qu'en randonnée pédestre.

Hébergement / Restauration :

Hébergement en refuge de montagne, en dortoir pour 2 nuits. Le refuge comporte 25 places organisés en dortoirs de 2 à 8 lits. Pensez à prendre un sac à viande / drap de soie pour la nuit ainsi qu'une petite serviette (type micro-fibre) pour la douche. Le refuge est équipé de WC à l'intérieur et d'une douche chaude.

Hébergements en pension complète. Les repas du petit-déjeuner et du dîner seront pris dans la salle commune de notre refuge, préparés par le cuisiner du gîte à base de produits locaux. Tous les plats sont faits maison, une cuisine italienne de la région du Piémont. Les repas du midi seront pris sous forme de pique-niques froids.

Les menus sont adaptés à la pratique du sport en hiver. Il est possible d'avoir des menus végétariens si le refuge est prévenu en amont (besoin d'avoir les informations pour le ravitaillement), prévenez-moi au plus vite !

Transfert

Transfert entre le point de rendez-vous et le départ de randonnée en taxi. 15 minutes de transfert environ.

Prix du séjour :

450 € / personne

Dates du séjour :

Du 02/02/2024 au 04/02/2024

Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuge de montagne (draps de lit et linge de toilette non fournis)
- La pension complète du pique-nique du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3,
- Le transfert aller / retour pour rejoindre le point de départ / arrivée de la randonnée
- Le matériel individuel : raquettes, bâtons, pack de sécurité avalanche (DVA, pelle, sonde)

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,
- 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 accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle.

Equipement et Matériel individuel à prévoir :

Equipement pour randonner

- Chaussures de marche (tige haute, imperméables) – pas de bottes de neige (le pied glisse à l'intérieur lors de la marche)
- Sac à dos de randonnée 30L / 35L
- Gourde 1,5L / personne – pleine d'eau dès le départ !
- Optionnel : thermos et sachets de thé pour se réchauffer pendant la journée
- Crème solaire 50+
- Lunettes de soleil (catégorie 4)
- 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 hivernale (pas de pantalon de ski de piste vous aurez trop chaud)
- Collant/legging qu'on ajoutera sous le pantalon s'il fait froid (et peut aussi servir de tenue de nuit)
- T-shirts manche longue pour la journée (ne négligez pas votre première couche, privilégiez des matières qui sèchent vite comme le synthétique ou la laine mérinos, et évitez le coton)
- Chaussettes hautes et chaudes (en laine)
- Veste de pluie/coupe-vent type Gore Tex
- Polaire
- Veste chaude (type doudoune en plume)
- Bonnet, tour de cou et 2 paires de gants très chauds (pour en avoir toujours une sèche !)
- Tenue de nuit (légère et confortable)

En +

- Sac à viande / draps de soie, obligatoire pour dormir en refuge
- Une grande taie d'oreiller carrée
- Bouchons d'oreille / Boules Quiès
- Affaires de toilette (faites minimalistes !)
- Serviette de toilette (toute petite, type microfibre)
- Moyens de paiement pour les conso personnelles (ce refuge ne prend que du liquide... et les billets sont bien moins lourds que les pièces !)
- Traitement médical personnel - « Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours »
- Pansements anti-ampoules (type compeed)
- Chargeur de téléphone
- Batterie externe

Conseil de l'accompagnatrice

Attention – il ne sera pas possible de laisser du matériel dans un véhicule au parking, vous devrez porter tout ce que vous avez avec vous ! Organisez-vous, optimisez votre équipement dès le départ de chez vous.

Un sac à dos léger c'est la clef pour profiter de vos journées ! Faites minimaliste, ne prenez que l'essentiel, conditionnez vos liquides (dentifrice, savon...) dans de petits contenants pour avoir juste la bonne quantité.

Ne prenez pas votre équipement de ski de piste, vous allez transpirer à la montée et une fois mouillé vous aurez froid. Privilégiez le principe des « couches », qu'on peut ajouter ou enlever en fonction du degré d'effort physique, et ainsi toujours se sentir bien !

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 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>