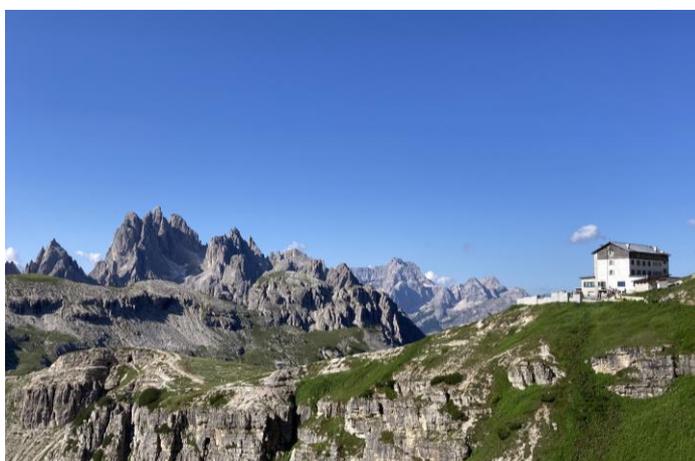


LES DOLOMITES



- ✓ DU 06 AU 13 JUILLET 2024, 8 jours
- ✓ Niveau randonnée : 3
- ✓ Groupe de 6 à 10 personnes
- ✓ Séjour accompagné par une professionnelle (Brevet d'Etat d'accompagnateur en montagne)
- ✓ Hébergement : 5 nuits en refuge et 2 nuits en hôtel
- ✓ Intérêt du séjour : une magnifique traversée au cœur des Dolomites du Tre Cime et d'Ampezzo, les grands sites du Tre cime, Cinque Torri, Tofane, le lac du Sorapiss, le tour des Cadini de Misurina, la visite de la célèbre Cortina d'Ampezzo et une bonne glace à l'italienne !

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

CARTE SÉJOUR



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 « LES DOLOMITES »

J 1 samedi 06 juillet : RV à 20h30 à l'aéroport de Venise, nuit à côté de l'aéroport

Nous nous retrouvons à l'aéroport de Venise à 20h30. Un taxi nous amène à un hôtel situé à 10 minutes de l'aéroport. Du fait de l'arrivée tardive, le coût du dîner n'est pas inclus (prévoir un sandwich pour le soir sinon restaurant de pâtes et pizza près de l'hôtel).

Nuit en hôtel 4*, avec petit-déjeuner buffet

J 2 dimanche 07 juillet : dernières préparations du sac et transfert au départ de la randonnée

Après le petit-déjeuner nous aurons une petite heure pour aller faire des courses à proximité de l'hôtel. On pourra y acheter le nécessaire pour les prochains pique-niques. Les refuges ne fournissent pas de panier pique-nique comme nous le connaissons dans les Pyrénées. On pourra alors acheter des sandwiches à emporter dans les refuges ou sinon faire quelques courses en avance pour compléter (fruits, chocolat, barres de céréales, fruits secs).

A 9h, transfert pour la randonnée, 2h30 de trajet en mini-bus privé.

Nous voilà dans les Dolomites, dans le parc des Tre Cime. La première randonnée nous met déjà dans le bain, avec un passage étroit sur le sentiero dei Camosci « chemin des chamois ».

Nuit en refuge confortable, en ½ pension. Dortoir et douches comprises.

- Distance : 10 km, dénivelé positif +570m, dénivelé négatif -680m, temps : 4h00.

J 3 lundi 08 juillet : traversée du Tre Cime

Ce sera une longue journée dont une partie se fera dans un bain de foule ! On fera le tour du Tre Cime, le massif le plus visité des Dolomites, c'est vrai que c'est beau. Une fois parvenues au refuge Auronzo, nous quitterons l'itinéraire très prisé pour aller vers des sentiers plus solitaires.

En fin de randonnée, nous devons monter 500 mètres bien raides pour rejoindre notre refuge au cœur des Cadini de Misurina.

Nuit en refuge, en ½ pension. Dortoir, pas de douche, mais un lavabo pour se laver. Eau en bouteille payante.

- Distance : 15,7 km, dénivelé positif +1580m, dénivelé négatif -760m, temps : 6h00.

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

J 4 mardi 09 juillet : Sentiero Durissini et Lago del Sorapiss

Selon la météo et l'enneigement restant, nous aurons plusieurs possibilités aujourd'hui. Le matin, nous serons dans des parties moins empruntées des Cadini et nous redescendrons en bas en vallée. Il faudra ensuite remonter 600 mètres de dénivelé l'après-midi pour aller à notre refuge. Il se situe au Lago del Sorapiss, un des lacs les plus connus des Dolomites pour sa couleur bleu turquoise très particulière. Cadre magnifique où vient beaucoup de monde mais en soirée et tôt le matin, nous retrouvons la tranquillité des lieux !

Nuit en refuge, en ½ pension. Dortoir, douche payante 5€.

- Distance : 16 km, dénivelé positif +1150m, dénivelé négatif -1580m, temps : 7h00.

J 5 mercredi 10 juillet : De Sorapiss à Cortina de Ampezzo

Belle traversée jusqu'à Cortina de Ampezzo. Quelques passages aériens mais sécurisés donnent de l'intensité à la rando. La ville qui va accueillir les JO d'hiver de 2026 est très touristique, elle mélange ambiance d'alpinisme et de luxe. En plus de pouvoir y manger une excellente glace à l'italienne (testé et approuvé !), on pourra y faire quelques courses pour la suite de notre traversée.

En fin d'après-midi, nous prendrons un bus public pour rejoindre notre hôtel en une dizaine de minutes. Nuit en hôtel*, en ½ pension. Chambre double, douche comprise.

- Distance : 12 km, dénivelé positif +790m, dénivelé négatif -1510m, temps : 5h00.

J 6 jeudi 11 juillet : Val Travenanzes et Tofane

La randonnée sera d'abord verdoyante et ombragée, puis nous retrouvons le caractère minéral des Dolomites. Le val Travenanzes est un beau secteur des Dolomites d'Ampezzo. Un passage aérien mais sécurisé nous permet après une longue montée de rejoindre notre refuge pour la nuit à 2620m, la vue est superbe.

Nuit en refuge, en ½ pension. Dortoir, douche 5€ si eau suffisante au refuge.

- Distance : 15,2 km, dénivelé positif +1580m, dénivelé négatif -300m, temps : 7h00.

J 7 vendredi 12 juillet : Les Cinq Torri

Nous quittons le monde minéral pour retrouver des alpages dans le secteur des Cinq Torri. Cet ensemble montagneux rocheux est connu pour ses formations géologiques particulières. Le secteur est assez

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

touristique. Notre dernière nuit se fera dans un refuge bien placé dans le massif, confortable et avec une superbe vue.

Nuit en refuge, en ½ pension. Dortoir et douches comprises.

- Distance : 12,2 km, dénivelé positif +730m, dénivelé négatif -1050m, temps : 5h00.

J 8 samedi 13 juillet : retour

La randonnée est courte, c'est le dernier jour.

Nous nous rendons au Passo Giau, et un taxi nous ramène à Cortina d'Ampezzo. De là, nous prenons un bus public pour nous rendre à l'aéroport de Venise. Selon l'horaire des vols, nous pouvons même envisager de visiter Venise quelques heures.

Fin de séjour à 18h00 à l'aéroport de Venise.

- Distance : 4,7 km, dénivelé positif +320m, dénivelé négatif -330m, temps : 2h00.

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 évènement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

INFORMATION SUR LE SÉJOUR

Niveau du séjour

Niveau 3

De quoi s'agit-il ?

Vous vous sentez capable de marcher au moins 6h par jour, hors pauses. Les dénivelés dépassent les 900 mètres. On marche à un rythme de 300 mètres de dénivelé à l'heure ou 3km à l'heure. On parle ici de randonnée difficile.

Les terrains sont de montagnes, cailloux, herbe, souvent techniques. Il s'agit en majorité de sentiers, et non des pistes ou routes.

Nous prenons le temps d'admirer les paysages, prendre des photos, et nous faisons des pauses régulièrement pour s'hydrater et grignoter.

Il faut être à l'aise sur du terrain de haute-montagne pour pouvoir allonger le pas en cas de mauvais temps qui arrive ou une grande distance à parcourir, par exemple.

Beaucoup de sentiers comportent des passages difficiles parfois aériens mais protégés par des câbles, petite échelle. Nous ne ferons pas de via ferrata, cela reste de la randonnée. Il ne faut pas souffrir de vertige.

Poids du sac à dos :

Portage de votre sac à dos pour la totalité du séjour. Compter 7 kg sans eau ni nourriture. Du fait de l'itinérance en refuge, aucun transport de bagages n'est prévu.

Date, Début et fin de séjour

Début : le samedi 06 juillet 2024 à 20h30 à l'aéroport de Venise

Fin : le samedi 13 juillet 2024 à 18h00 à l'aéroport de Venise

Nombre de participants

Groupe de 6 à 10 personnes

Hébergement & repas

5 nuits en refuge, dortoir. (2 refuges ont des douches, 1 refuge avec lavabo, 2 refuges avec douche payante). L'eau potable est payante dans un refuge 4€/litre.

1 nuit en hôtel 4* avec petit-déjeuner. Chambre double.

1 nuit en hôtel 1* en ½ pension. Chambre double.

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

Attention : devant l'augmentation des demandes spéciales au niveau alimentaire (végétarien, vegan, sans gluten, sans lactose, etc...), Lilika a fait le choix de ne plus garantir que les demandes soient systématiquement honorées. Par principe, les menus ne pourront pas être adaptés. Dans les faits, merci de me contacter si vous êtes concernée pour que l'on puisse voir quelles sont les solutions et voir ce qui est envisageable.
Les allergies (certificat médical) seront évidemment prises en compte.

Transports

Les transports sont assurés en taxi et en bus public.

Formalités et assurance :

- 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.
- la carte de groupe sanguin, si vous avez
- argent : CB ou espèces

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 Italie consulter le site suivant :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/italie/>

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

Nous contacter :

Encadrement du séjour par :

Lilika

Caroline Aphessetche, accompagnatrice en montagne : 0033672241738

www.lilika.fr

caroline.aphessetche@gmail.com

TARIF, RÉSERVATION ET ANNULATION

Tarif

TARIF SÉJOUR TOUT COMPRIS	De 6 à 10 personnes
	1265€

Le prix comprend :

- L'encadrement par une professionnelle de la montagne, Brevet d'Etat d'accompagnateur en montagne
- L'hébergement 5 nuits en refuge en ½ pension
- l'hébergement 1 nuit en hôtel et petit-déjeuner
- l'hébergement 1 nuit en hôtel et ½ pension
- la ½ pension du petit-déjeuner du J2 au petit-déjeuner du J8
- les transferts sur place depuis Venise du J1 au J8

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances annulation et rapatriement
- les frais de dossier 15€ par bulletin d'inscription
- Les visites éventuelles
- Les boissons (eau payante dans certains refuges)
- tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »
- le vol international pour se rendre à Venise
- l'éventuel transport du centre de Venise à l'aéroport en J8 si nous visitons Venise

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 Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

- les pique-niques. Aucun pique-nique n'est compris. Possibilité de faire des courses deux fois en supermarché. Possibilité d'acheter des sandwiches dans des refuges lors des randonnées.
- le dîner du J1 en arrivant à Venise. Nous arriverons tard, mais un restaurant se situe près de l'hôtel si on arrive à temps.

Réservation et paiement :

Vous devez compléter le bulletin d'inscription en ligne (demander le lien à Lilika) ou au format papier (selon votre date d'inscription au séjour).

Pour tout envoi à AEM Voyages :

- par mail à : aemvoyages@lesaem.fr
- par courrier à : AEM Voyages - Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la

République - 73000 Chambéry

N'hésitez pas à contacter Caroline Aphessetche 0672241738 pour être aidé dans le remplissage du bulletin.

Le bulletin doit parvenir à AEM Voyages avec le règlement (acompte 30% si à moins de J-30 ou 100% entre J-30 et le jour du départ) par chèque, par chèques-vacances, par virement, ou par carte bleue.

Le solde du règlement vous sera demandé à 30 jours du départ.

Annulation :

Voir les conditions particulières de vente.

QUE FAUT-IL AMENER

Pour la randonnée :

- Sac à dos de randonnée 35 litres conseillés

- Chaussures de randonnée en bon état
- Chaussette de randonnée 2 paires
- Pantalon de randonnée
- short
- Veste imperméable et coupe-vent type Gore-tex
- Polaire chaude et doudoune sans manche
- Tee-shirt respirant à manche courte et longue (les vêtements longs protègent bien du soleil)
- Casquette, lunette de soleil, crème solaire, stick à lèvres solaire
- Gants fins, tour de cou, bonnet fin
- Papier toilette
- Pharmacie et médicaments personnels, paracétamol
- Double-peau pour les ampoules, pansements et désinfectant, bande adhésive
- Gourdes ou bouteille d'eau **pour 2 litres d'eau minimum**
- 1 poche en plastique qui sert de poubelle personnelle (on ne laisse rien sur les chemins de randonnée)
- Téléphone ou appareil photo avec chargeur
- La protection de sac contre une éventuelle averse (en général fournie dans le sac)
- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

Pour les pique-nique et repas :

- Couteau, fourchette, une boîte hermétique peut être utile

Hébergement et autre :

- Vêtements confortables pour le soir
- Chaussure confortable de rechange pour l'après-randonnée type tongue
- Boule-Quiès
- Serviette de douche microfibre
- Sac à viande ou duvet très léger
- Nécessaire de toilette : gant, dentifrice, brosse à dent, crème hydratante
- Savon de Marseille pour nettoyer ses vêtements
- Quelques pinces à linge et un peu de fil peut être utile
- Batterie externe pour charger le téléphone

Avertissement général sur les séjours : Des baignades seront parfois possibles selon les destinations (lacs, rivières, bord de mer). Elles se font sous la responsabilité des participants eux-mêmes, l'accompagnateur n'est pas responsable de cette activité baignade, n'étant pas diplômé pour cela.