

## « Randonnée et botanique à l'étang d'Araing »

### Marche et observation des plantes de montagne

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits

#### Introduction / Descriptif du séjour :

Ces 4 journées sont destinées aux personnes qui ont bon niveau de marche en montagne et qui désirent apprendre à connaître les plantes, ou consolider leurs connaissances botaniques, en montagne. Le rythme de marche laisse au groupe du temps pour contempler, observer, échanger, prendre des notes ou des photos.

#### Points Forts :

- **Observation et étude des plantes de montagne dans leurs milieux,**
- **Deux journées entières en altitude**



#### Programme du séjour :

##### Jour 1 :

**Rendez-vous au parking des randonneurs d'Anglade, à Sentein, 9h30.**

Montée au refuge de l'étang d'Araing.

C'est une grande journée de marche. Nous pourrions admirer les plantes et les paysages, sans trop nous attarder !

Chacun prévoit son pique-nique et gouter pour le premier jour.

**1100 m de dénivelée positive - 8 km - 6 heures de marche effective**

**Repas compris :** dîner au refuge de l'étang d'Araing

**Nuit** au refuge de l'étang d'Araing

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 2 :**

Si les conditions le permettent, ascension du Pic du Crabère, découverte de la flore de l'étage alpin.  
Pique-nique fourni par le refuge.

**700 m de dénivelée positive - 700 m de dénivelée négative - 6 km - 5 heures de marche effective**

**Repas compris :** Dîner au refuge de l'étang d'Araing

**Nuit** au refuge de l'étang d'Araing

## **Jour 3 :**

Boucle sur le plateau d'Uls : végétations des milieux humides, des pelouses d'altitudes, des lieux rocailloux de l'étage subalpin.

Pique-nique fourni par le refuge.

**600 m de dénivelée positive - 600 m de dénivelée négative - 7 km - 5 heures de marche effective**

**Repas compris :** Dîner au refuge de l'étang d'Araing

**Nuit** au refuge de l'étang d'Araing

## **Jour 4 :**

Redescente en vallée de Sentein, tout en observant les plantes que nous n'avons pas eu le temps de voir à la montée : végétation des landes et des forêts de l'étage montagnard, lieux tourbeux...

Pique-nique fourni par le refuge.

**1100 m de dénivelée négative - 8 km - 6 heures de marche effective**

***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 randonneurs d'Anglade, à Sentein, 9h30.**

Prévoir le pique-nique, les boissons et les en cas (barre des céréales, fruits secs...) du premier jour.

## **Dispersion :**

Le Jour 4, fin du séjour à 17 h.

## **Encadrement du séjour :**

Françoise LAIGNEAU, accompagnatrice en montagne et botaniste

N° de téléphone : 06 30 11 88 46

Adresse mail : francoise.laigneau@lilo.org

## **Nombre de participants :**

**Nombre de participants minimum : 4 personnes**

**Nombre de participants maximum : 8 personnes**

### **Niveau de difficulté :**

Difficile – niveau 4

Les participants doivent être capables de réaliser une journée entière de marche, avec 1100 m de dénivelé positif et/ou négatif ; de cheminer sur des sentiers rocheux, parfois étroits et glissants. Ils doivent également être prêts à loger en refuge de montagne.

### **Hébergement / Restauration :**

Refuge de montagne, en pension complète : **voir le site** <http://www.refuge-araing.fr/>

(Si vous êtes adhérent au Club alpin français, pensez à vous munir de votre carte)

Hébergement de 52 places (en dortoirs de 4 à 16 places avec matelas et couvertures)

- Repas du soir et piques niques - à partir du deuxième jour - fournis par le refuge.

- Douche (payante).

Prévoir un sac à viande, et des bouchons d'oreille.

### **Transferts internes :**

Transport jusque qu'au lieu de rendez-vous avec les véhicules personnels des participants.

### **Prix du séjour : 455 € / personne**

Membres du Club alpin français : 425 € / **personne**

### **Dates du séjour :**

Du 8 au 11 août 2024.

### **Le prix comprend :**

- **L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état.**
- **L'hébergement en refuge de montagne, en dortoirs de 4 à 16 places (prévoir un sac à viande et du linge de toilette).**
- **La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 4.**
- **Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier.**

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

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique de midi du Jour 1,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les douches (payantes),
- Les assurances,
- **Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».**

### **Matériel fourni :**

Flores et loupe peuvent être mises à disposition pendant la durée du séjour.

Le nombre de flores mises à disposition est réduit ; afin de réduire les poids des sacs à dos.

### **Equipement et Matériel individuel à prévoir :**

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

Chaussures de randonnée

Couvre-chef, crème solaire et lunettes de soleil, gourde

Polaires et vêtements de pluie - il peut faire froid en altitude, même en été

Pique-nique et goûter du premier jour

Sac à dos confortable

Sac à viande (drap-housse) pour les nuits (les couvertures sont fournies au refuge)

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto: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](http://www.mtv.travel)

Lampe frontale

**Facultatif :**

Petite loupe  
Guides d'identification et flores  
Appareil photo  
Boules quies ou bouchons en mousse

**Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours.**

**Formalités et Assurances :**

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie
- 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.

**Pour en savoir plus :**

Voir le site [sentiersfleuris.fr](http://sentiersfleuris.fr)

N'hésitez pas à contacter l'accompagnatrice pour toute information complémentaire.