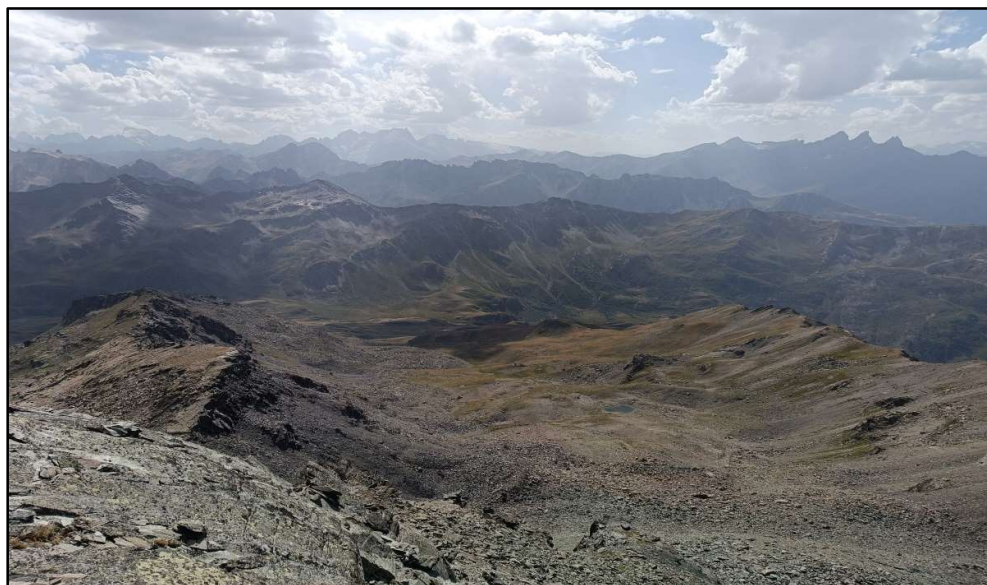


# Objectif 3000 M

## Massif des Cerces / 9 et 10 Août 2025

### Séjour de 2 Jours / 1 Nuit



#### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Lors de ce weekend vous aurez l'opportunité d'atteindre un sommet à 3000 M d'altitude. Entourés de paysages grandioses, vous profiterez de vues imprenables sur les montagnes environnantes, tout en évoluant à travers des sentiers variés et sauvages. L'ascension vous offrira un défi à la hauteur de la récompense, avec des panoramas époustoufflants au sommet.

#### POINTS FORTS

- ❖ Une ascension hors des sentiers battus
- ❖ Un massif préservé
- ❖ Un refuge confortable
- ❖ De magnifiques panoramas

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

La Société Médiation Professionnelle-Smp Alteritae 5 rue Salvaing 12 000 Rodez <https://www.mediateur-consommation-smp.fr>

## PROGRAMME DU SÉJOUR

### JOUR 1 :

Rendez-vous sur le parking de la Chenalette à 9h00.

Le matin, accueil, présentation du groupe et vérification des sacs à dos.

Départ pour la randonnée, en direction du refuge de Terre Rouge, mais en faisant un détour par les lacs du vallon de la Neuvache pour une mise en jambes, se tester et explorer les lieux.

Pause de midi avec pique-nique fourni par vos soins.

L'après-midi, se poursuit dans le vallon en prenant la direction du refuge.

Arrivée à l'hébergement vers 17 heures. Installation dans les chambres.

**950 m de dénivelé positif - 532 m de dénivelé négatif - 15 km - 6 heures de marche effective**

**Repas compris : Diner**

**Nuit au refuge de Terre Rouge**

### JOUR 2 :

Après le petit déjeuner et la récupération du pique-nique, départ vers l'objectif du séjour : la Roche Noire : 3067 M. On quittera assez vite les sentiers pour du hors chemin et se diriger vers notre sommet ou le panorama sera magnifique.

A midi, pique-nique tiré du sac

L'après-midi, on abordera la descente par un autre vallon tout aussi sauvage, repasser au refuge de Terre Rouge pour se rafraichir et enfin retour au parking par la chapelle notre Dame des Neiges.

**886 m de dénivelé positif - 1293 m de dénivelé négatif - 14 km - 6 heures de marche effective**

**Repas compris : Petit-déjeuner et Pique-nique de midi préparé par les gardiens du refuge**



*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.*

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

La Société Médiation Professionnelle-Smp Alteritae 5 rue Salvaing 12 000 Rodez <https://www.mediateur-consommation-smp.fr>

## ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous sur le parking de la Chenalette à 09h00.  
Sur Google Maps, il faut taper : parking de la Chenalette, Valmeinier

## DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour vers 17h00.

## ENCADREMENT DU SÉJOUR

Xavier Poilbout, accompagnateur en montagne  
N° de téléphone : 06.80.45.93.00  
Adresse e-mail : contact@lezard-des-bois.fr

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 personnes  
Nombre de participants maximum : 8 personnes

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile / Moyen / Difficile / Très difficile

Niveau de difficulté physique : 4

Le parcours du jour 2 présente des difficultés techniques en hors chemin (pente herbeuses, pierriers fin et grossiers) et nécessite un engagement physique et moral certains. Vous avez l'habitude de marcher en montagne hors chemin et pratiquez une activité physique régulièrement.

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 1 nuit au refuge de Terre Rouge (Valmeinier)  
Type de chambre pour le séjour : *Dortoir*  
Services inclus: *Les couvertures sont fournies, apporter seulement un drap sac (sac à viande).*  
Repas : ½ pension (dîner + petit déjeuner), avec le pique-nique du jour 2 compris.

**PRIX DU SÉJOUR**  
250 € / personne

## LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état
- L'hébergement en refuge : couverture fournies

- La ½ pension + le pique-nique du jour 2
- Si besoin les bâtons de randonnée peut être fournis

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris : pique-nique du jour 1
- Les boissons et les achats personnels
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- 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

Bâtons de randonnée si besoin

### ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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

#### Pour marcher :

- 1 paire de chaussettes de randonnée (pas de coton)
- 1 tee-shirt respirant à séchage rapide
- 1 sous-pull à manche longue respirant
- 1 Veste polaire
- Des vêtements souples adaptés à la marche : pantalon de marche et/ou short
- Veste imperméable, coupe-vent et respirant (type Goretex)
- 1 veste doudoune légère
- Chapeau ou casquette
- Bonnet, casquette
- Des gants légers
- Des chaussures tige haute de randonnée. Attention aux vieilles chaussures peu utilisées ou neuves : pensez à les tester avant.
- Des bâtons de marche
- De quoi grignoter dans la journée (barres de céréales, fruits secs, ...)

#### Au refuge :

- 1 paire de chaussettes pour le change
- 1 teeshirt pour le change
- 1 tenue confortable pour le soir (prenez le strict nécessaire)
- Sous-vêtements

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

La Société Médiation Professionnelle-Smp Alteritae 5 rue Salvaing 12 000 Rodez <https://www.mediateur-consommation-smp.fr>

- 1 kit hygiène : papier toilette, gel hydro-alcoolique, serviette de toilette microfibre, dentifrice et savon biodégradable
- 1 lampe frontale
- 1 drap sac (sac à viande)
- Boules quies (facultatif)

#### Equipement :

- Sac de 35 à 40 litres munis d'une ceinture ventrale + sa protection de pluie (sursac)
- Un grand sac poubelle permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- Lunettes de soleil + crème solaire + stick à lèvres
- Une gourde de 1.5 litres minimum
- 1 petite pochette pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale
- 1 trousse de premier soin : médicaments personnels, paracétamol, Compeed (pour les ampoules), arnica, pansements, lingettes désinfectantes... Votre accompagnateur en montagne aura une trousse de premier secours dans son sac, mais n'hésitez pas à prendre vos affaires de soins habituels. Ordonnance obligatoire si vous suivez un traitement.
- Boite plastique hermétique type Tupperware + couverts pour les pique-niques
- Des bâtons de marche (conseillé)
- Appareil photo, jumelle (facultatif)
- Votre téléphone portable chargé avec éventuellement une batterie externe

#### 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.
- **ATTENTION** : à noter pour les destinations HORS France, assurez-vous d'être couverts pour les **frais de recherche et de secours à l'étranger**, l'assurance CB Premier ne suffit pas toujours !

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Les dénivelés ne sont pas à négliger. L'ascension est régulière dans l'effort et le rythme de marche sera adapté pour que tout le monde puisse monter sans soucis. Néanmoins, avant le séjour, n'hésitez pas de commencer à marcher régulièrement (pas au dernier moment), avec du dénivelé et un sac à dos.