

TOUR DANS LE BEAUFORTAIN EN RAQUETTES

Randonnée itinérante en boucle en hôtel
6 jours, 5 nuits, 5,5 jours de randonnée



Le Beaufortain a été sous les feux de l'actualité lors des épreuves de ski de fond des Jeux Olympiques de 1992 aux Saisies. Ce serait oublier que c'est aussi un massif qui a su développer un " tourisme doux ", où homme et environnement arrivent à trouver un équilibre harmonieux, avec notamment une agriculture de montagne sauvegardée. Le Beaufortain recèle une architecture montagnarde traditionnelle splendide et surtout le " Prince des Gruyères ", le beaufort dont la seule évocation suffit à nous faire saliver.

Avoir quotidiennement le Mont-Blanc en toile de fond, quel meilleur spectacle pour cette randonnée ! Au départ de Beaufort, par des chemins détournés, un petit sac pour les affaires de la journée, le repas chaque soir dans les petits hôtels de montagne, quel meilleur moyen pour découvrir ce massif en profondeur ?

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous à **13h00 en gare d'Albertville TGV** (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou directement à l'hôtel** Le Grand Mont (04 79 38 33 36) à **Beaufort sur Doron à 13 h 45 mn**, si vous venez en bus ou en voiture. Merci de préciser votre **lieu de rendez-vous à l'inscription**. Vous devez vous présenter au rendez-vous (que ce soit à la gare ou à l'hôtel) en ayant pris votre repas de midi.

Ensuite, transfert à Beaufort pour rejoindre les participants arrivés en voiture ou en bus. Installation à l'hôtel. Cette première journée nous permet de prendre ou reprendre contact avec les raquettes. Ce sera notamment l'occasion de vérifier le matériel au cours d'une randonnée découverte à proximité, le long du Doron de Beaufort vers le **hameau des Marcots** en terrain plat. Présentation par votre accompagnateur du programme, des matériels et des techniques hivernales, d'orientation et de sécurité.

Dénivelée : + 100 m, - 100 m

Longueur : 4 km

Horaire : 3 h

Jour 02 : Beaufort – Arêches

Pour le premier pique-nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Cette journée nous permettra de prendre de l'altitude pour la première fois. De hameau en hameau, nous gravissons les pentes qui nous permettent peu à peu de découvrir le Mont-Blanc et d'apprendre à reconnaître les sommets du Beaufortain. Nous sommes dans l'ambiance ! Si la forme est au rendez-vous, il est possible de monter jusqu'au **Lac du Clou** (1700 m), après 200 mètres de dénivelée supplémentaires. Une belle descente, de chalets en chalets nous conduit à Arêches.

Dénivelée : + 800 m, - 500 m

Longueur : 8 km

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 03 : Arêches – Refuge de l'Alpage

La journée commence par la confection des sacs qui seront transportés à l'hébergement suivant. Ceux-ci devront être **limités à 7 kg par personne**, car montés en moto neige. Une douce montée à l'écart des pistes de ski permet de monter « côté envers », comme on dit ici. L'enneigement y est donc toujours bon. On atteint **Cuvy** (1700 m), puis la **Tête de Cuvy** (1991 m) et enfin le refuge (dortoirs de 6 personnes). Celui-ci étant inaccessible en véhicule, vous ne retrouvez pas vos bagages pour cette nuit. Après avoir allégé le sac, il est possible de monter encore plus haut pour ouvrir encore plus le panorama. Le coucher de soleil sera un des moments forts de la semaine. Il sera alors temps de regagner le refuge à l'heure où les skieurs nous abandonnent le lieu. Vous y retrouvez vos bagages réduits vers 18h30.

Dénivelée : + 1000 m, - 0 m

Longueur : 8 km

Horaire : 4 h

Jour 04 : Refuge de l'Alpage – Arêches

Après avoir pris le temps d'admirer le lever de soleil sur le Mont-Blanc, la descente nous conduit vers le **lac de St Guérin**. Selon les conditions, plusieurs itinéraires sont possibles. En prenant le temps d'admirer les splendides chalets d'alpage burinés par le soleil, nous regagnons notre étape à Arêches. Vous y retrouvez vos bagages vers 18h00.

Dénivelée : + 250 m, - 1250 m

Longueur : 12 km

Horaire : 4 h 30 mn

Jour 05 : Arêches – Le Bersend

Nous gagnons le village classé de **Boudin** (1306 m), exemple particulièrement caractéristique de l'utilisation de la pente par l'homme. Une douce montée dégagée, puis en forêt nous conduit au **Col du Pré** (1703 m). Nous découvrons peu après l'immense **Lac de Roselend** (une des plus grandes retenues d'eau d'Europe) au pied de la **Brèche de Parozan** et la **Pierra Menta**, véritable emblème du Beaufortain. Selon Rabelais, ce pic serait le résultat d'un coup de pied de Gargantua dans les Aravis. Une descente en forêt nous conduit au hameau du Bersend.

Dénivelée : + 720 m, - 620 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 06 : Le Bersend - Beaufort

Après une descente à « l'envers », nous gagnons le **Versant du Soleil** cher à Frison Roche. Nous déambulons dans **Les Villes Dessous** et **Dessus**, avant de boucler notre boucle à Beaufort. Nous l'avons évoqué et dégusté durant la semaine, une visite de la coopérative de fabrication du Beaufort s'impose. Ce sera l'occasion de faire provision du « prince des gruyères » avant le départ.

Après la récupération des bagages, transfert pour la gare d'Albertville TGV où l'arrivée est prévue à **17h15** (transfert **sur réservation à l'inscription**).

Dénivelée : + 400 m, - 800 m

Longueur : 10 km

Horaire : 4 h 30 mn

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, risques d'avalanches, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

Enneigement : Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 13h00 en gare d'Albertville TGV (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou directement à l'hôtel** Le Grand Mont (04 79 38 33 36) à **Beaufort sur Doron à 13h45**, si vous venez en bus ou en voiture. Merci de préciser votre **lieu de rendez-vous à l'inscription**.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hôtel** Le Grand Mont (04 79 38 33 36), à Beaufort.

Accès train : Gare d'Albertville TGV

Paris Gare de Lyon : 07h48

11h45 : Albertville

Lyon Part Dieu : 08h31

09h40 : Chambéry : 09h57

10h42 : Albertville

Marseille : 06h36

08h20 : Lyon Part Dieu : 08h31

09h40 : Chambéry

Chambéry : 09h57

10h42 : Albertville

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Le dimanche, un bus relie la gare d'Albertville TGV à Beaufort sur Doron. Ligne A1.

Horaire indicatif : Gare Albertville TGV : 10h45

Beaufort Centre Ville : 11h14.

Tarif indicatif : 11 € l'aller, 20 € l'aller retour.

Horaires et tarifs indicatifs 2019 à vérifier auprès de www.arlyserre.fr ou 04 79 28 20 00

Pour accéder à l'hôtel, prendre la direction Arêches. L'hôtel est juste après le pont sur la droite.

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à Beaufort : **28 € par personne aller-retour à réserver à l'inscription.**

Accès bus : Gare d'Albertville

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

Accès voiture : Hôtel Le Grand Mont (04 79 38 33 36) à Beaufort.**

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage : Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

Prendre l'autoroute A430 et emprunter la sortie 30 pour Albertville. Prendre ensuite la direction Beaufortain par la D925 jusqu'à Beaufort. Dans Beaufort, prendre la D218A, direction Arêches. L'hôtel est juste après le pont sur la droite.

Parking : Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

Accès avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) : 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet. Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

DISPERSION

Le Jour 06 vers 16h30 à Beaufort sur Doron ou vers 17h15 à la gare d'Albertville TGV.

Retour train : Gare d'Albertville TGV

Le vendredi, un bus relie Beaufort sur Doron à la gare d'Albertville TGV. Ligne A1.

Horaire indicatif : Beaufort Centre Ville : 16h34 Gare Albertville TGV: 17h05

Tarif indicatif : 11 € l'aller, 20 € l'aller retour.

Horaires et tarifs indicatifs 2019 à vérifier auprès de www.arlyserre.fr ou 04 79 28 20 00

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à la gare d'Albertville TGV en fin de randonnée : **28 € par personne aller-retour à réserver à l'inscription.**

Albertville : 17h40

21h15 : Paris Gare de Lyon

Albertville : 17h23

18h09 : Chambéry : 18h27

19h52 : Lyon Part Dieu

Lyon Part Dieu : 20h06

21h49 : Marseille

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Retour bus : Gare d'Albertville

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

Retour voiture : Beaufort sur Doron.

Retour avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève : www.gva.ch

Train depuis la France pour la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville), puis la gare CFF de l'aéroport. 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet.

Les niveaux enregistrement et arrivée sont directement accessibles depuis la gare CFF de l'aéroport.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hébergements ci-dessous sont des partenaires :

- Hôtel** Le Grand Mont (04 79 38 33 36) à Beaufort sur Doron.
- Hôtel** Le Christiania (04 79 38 10 58) à Arêches.
- Pension Viallet (04 79 38 33 65) au Bersend.

A Albertville : Nous n'avons pas d'hôtelier partenaire, vous pouvez contacter l'Office du Tourisme d'Albertville (04 79 32 04 22).

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

NIVEAU

Niveau 3 sur une échelle de 5.

Marcheurs sportifs

Dénivelée moyenne : 640 m

Maximum : 1000 m

Longueur moyenne : 11 km

Maximum : 13 km

Horaire moyen : 5 h

Maximum : 5 h 30 mn

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

HEBERGEMENT

Hébergement en hôtels **, pension de famille et refuge.

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes, sauf pour la nuit en refuge (dortoirs de 6 personnes).

Supplément pour chambre individuelle, sauf pour la nuit en refuge.

Jour 1 : Hôtel**, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Hébergement au cœur du village de Beaufort sur Doron. Cet hôtel confortable est familial, avec trois générations présentes. Il dispose d'un espace "zen" comprenant notamment un sauna. Sa table est réputée dans tout le Beaufortain. Vous dégusterez ainsi sa bonne cuisine traditionnelle de qualité et de saison composée de produits frais et ses spécialités au beaufort.

Jour 2 : Hôtel**, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Hébergement au cœur du village d'Arêches.

Jour 3 : Refuge de montagne, tout récemment reconstruit, en 3 dortoirs de 6 personnes, 2 douches et WC à l'étage. Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures, vous devez amener votre drap-sac. A 2000 mètres, au pied du Grand Mont, le refuge dispose d'une vue incomparable sur le Mont-Blanc. Le gérant viendra chercher vos bagages (limités) en moto-neige.

Jour 4 : Hôtel**, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Hébergement au cœur du village d'Arêches.

Jour 5 : Pension de famille, en chambre de 2 à 3, douche et WC à l'étage. Situé dans le petit hameau du Bersend, cet hébergement est un havre de quiétude.

Repas :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

Aucun transfert durant le séjour. A partir de Beaufort sur Doron, tous les trajets se font en raquettes ou à pied.

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**.

Pour accéder au Refuge : vous devrez préparer un sac dont le poids ne **dépasse pas 7 kg**, car transporté en moto neige.

Vous récupérerez vos bagages vers **18h30** au Refuge de l'Alpage et vers **18h00** à Arêches.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

de 6 à 12 personnes **seulement**.

Dédoublément : En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, le deuxième groupe commencera un jour avant ou un jour après, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur. Nous pouvons également être amenés à effectuer le parcours en sens inverse.

Groupes constitués : Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié. Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, qualification raquettes, spécialiste du Beaufortain. Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

Raquettes TSL 225

Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr



Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire. Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. **Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.

Equipement :

- **1 sac à dos de 35/40 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :

- Un drap-sac et une serviette **pour la nuit en refuge. Les duvets sont inutiles.**
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Et puis...

- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

DATES ET PRIX

Dates : du Dimanche au Vendredi

du 12 janvier au 17 janvier 2020
du 19 janvier au 24 janvier 2020
du 02 février au 07 février 2020
du 15 mars au 20 mars 2020
du 22 mars au 27 mars 2020

**Prix par
personne**
728 €
758 €
768 €
758 €
728 €

Chambre individuelle : Supplément 24 € par nuit, à réserver à l'inscription et à nous régler en fin de séjour, en fonction du nombre de nuits en chambre individuelle.

Transfert aller-retour depuis la gare d'Albertville : **28 € par personne à réserver à l'inscription.**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.
- Le transport des bagages chaque jour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le pique-nique du premier jour.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement – Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

NOS POINTS FORTS

- Une randonnée itinérante exclusive au cœur du Beaufortain.
- Le Mont-Blanc en toile de fond chaque jour.
- La visite de la coopérative et la dégustation incontournable du beaufort, « prince des gruyères ».
- La diversité des hébergements, hôtels **, pension de famille et refuge de montagne.
- La nuit en refuge à 2000 mètres avec le lever et le coucher de soleil sur le Mont-Blanc.
- Une chambre double ou triple chaque soir, sauf pour la nuit en refuge.
- Le transport des bagages chaque jour, même pour la nuit en refuge.
- La fourniture du matériel : raquettes et bâtons, ainsi que le matériel de sécurité.
- L'accès en transport en commun facile (3 h 30 de Paris en TGV + 30 mn en bus).
- La possibilité d'être accueilli en gare d'Albertville TGV.
- En correspondance avec les horaires de TGV (pas de nuit supplémentaire sur place).

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir le Beaufortain, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

LA PIERRA MENTA

La Pierra Menta signifie « pierre dressée ». L'auteur de cette curiosité géologique serait Gargantua, si on en croit Rabelais. Replongeons-nous dans ses écrits...

...« Or donc, l'illustre et bon géant, Gargantua, badaudant, bavardant, badinant, bafouillant, barbouillant, bambochant, baratiant, ballotant, barbottant et regardant les mites voler, s'en vint dans le Pays de Savoie, portant sa botte et le nez en l'air, ce qui n'est point recommandé dans ces régions, vu qu'elles sont pleines de hauts et de bas et tout juste bonnes aux chèvres, boucs de rocher et autres bêtes capricornes et sauvages qui sautent d'abîmes en abîmes, ce à quoi un honnête chrétien ne saurait se risquer. Ainsi ce qui devait arriver arriva, et il parvint en un lieu hérissé nommé Aravis, toujours baguenaudant et regardant de tous côtés sauf où il était bon de le faire, il s'en vint donner en plein du pied droit dans une montagne fort épaisse ; et cependant, tant étaient grandes la force et puissance du bon géant, ne s'y fit à lui-même aucun mal mais seulement un fort grand trou à travers la dite montagne dont le morceau vola en éclats parmi les aires et s'alla planter avec un épouvantable fracas et gros tourbillons de poussières à plus de dis lieues vers le sud, dans une terre nommée Beaufortain où il écrasa en tombant trois sauterelles et un rat. Ce gros morceau de roche y est toujours demeuré depuis, planté tout droit comme un piquet et fort inaccessible, auquel les bergers de lieu donnent à présent le nom de Pierra Menta... ».

BIBLIOGRAPHIE

La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

"Le Beaufortain", Jean-Marie JEUDY, Editions Bias.

"La Savoie Vagabonde", Tome 1, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat

"Le Versant du soleil", Roger Frison-Roche, Edition Flammarion.

Hors Série ALPES MAGAZINE, "Les plus beaux villages des Alpes", p 26.

ALPES MAGAZINE n°11, "Le Beaufortain à l'Autrichienne", p 56.

ALPES MAGAZINE n°12, "Albertville se prend aux Jeux", p 40.

ALPES MAGAZINE n°59, "Roselend, un si bel alpage", p 90.

ALPES MAGAZINE n°62, "Le chalet rustique d'une région isolée", p 58.

ALPES MAGAZINE n°93, "Beaufortain, le bonheur est dans le pré", p 30.

ALPES MAGAZINE n°113, "Fromages, l'heureuse fortune des Alpes", p 18.

ALPES MAGAZINE n°120, "Beaufortain, montagne sentimentale", p 22.

ALPES MAGAZINE n°130, "Roselend-La Bathie, 50 ans d'énergie en Beaufortain", p 99.

ALPES MAGAZINE n°139, "Beaufortain Pierra Menta, le fest-noz des montagnards", p 40.

ALPES MAGAZINE n°145, "Franck Piccard, champion lumineux", p 32.

ALPES MAGAZINE n°153, "Paysans en Beaufortain", p 16.

ALPES MAGAZINE n°156, "Beaufortain, Initiation au plaisir", p 86.

ALPES MAGAZINE n°158, " Savoie Mont-Blanc, voyage au pays des fromages ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°160, " Pierra Menta, de fil en aiguilles ", p 26.

ALPES MAGAZINE n°171, " Beaufort, un fromage, des hommes, un territoire ", p 18.

ALPES MAGAZINE n°180, " Beaufortain, la montagne au coeur ", p 6.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
- Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).
- Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (3,9 % du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour causes dénommées :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 MOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex