

Raquette et balnéo en Maurienne

Alpes du Nord – Massif de la Vanoise, Lauzière et des Aiguilles d'Arves

En groupe encadré par un Accompagnateur en Montagne 6 jours

Niveau 

Forêts et alpages dans le silence de l'hiver

Prochain départ : 27/01/2019

A partir de 798 €

S'oxygéner, se détendre et prendre soin de soi au cœur de la plus longue vallée des Alpes. Entre cols mythiques et Parc National de la Vanoise, des sentiers discrets dans les massifs préservés, une semaine de pur bonheur et de randonnée en douceur dans ces espaces restés sauvages.

Le séjour en quelques mots



Le camp de base est situé dans la vallée à Saint Jean de Maurienne au pied des Massifs de la Lauzière, Vanoise, Aiguilles d'Arves, Arvan-Villard, dans un hôtel *** chaleureux et convivial, dans une ambiance calme et feutrée.

Chaque jour une randonnée douce en raquettes, entre villages, forêts et alpages enneigés, c'est une montagne authentique qui vous tend les bras.

Un programme particulièrement bien préparé. Au fil des jours se dévoilent les secrets de la Maurienne : histoires, traditions, patrimoine, forêts, points de vue sur les Aiguilles d'Arves, plateaux perchés, arêtes panoramiques, lecture de paysage, faune,

Deux fins de randonnées détente, bien-être et relaxation au Centre de balnéothérapie de Saint François Longchamp.

Les Points forts

- Hôtel *** St Georges, tout confort, espace calme et feutré, parking privé
- Accès à l'espace balnéothérapie St François Longchamp, possibilité de réserver, modelages, soins du corps, soins du visage
- Une cuisine gourmande et recherchée
- Des panoramas sur tous les massifs environnants et les Aiguilles d'Arves



Le programme

Jour 1 :

- ❖ Accueil à l'hôtel dans l'après-midi. Martine ou Pierre-Louis vous installera dans votre chambre où vous pourrez vous détendre en attendant la présentation du séjour par votre accompagnateur avant le dîner.

Jour 2 :

- ❖ Une très belle montée, entre forêts et prairies dans une face Sud-Sud-Est pour atteindre le Lac de la Grande Léchère, refuge à proximité, et l'arête panoramique sur la vallée de la Maurienne et les massifs environnants, lecture du paysage et des parcours à venir. Exercice de recherche à l'aide du matériel de sécurité, théorie et pratique. Accès balnéo.

Temps de marche : 5 h. Distance : 8 km, Dénivelée : + 530 m / - 530 m

Jour 3 :

- ❖ Cap au Sud, jusqu'au chalet de la Motte 2176 m ou plus haut selon la forme, au pied des célèbres Aiguilles d'Arves, une randonnée au panorama très ouvert sur un joli plateau morainique surplombé par 3 citadelles élancées qui nous dominent de plus de 1000 m. En milieu de semaine la forme est au rendez-vous dans un panorama exceptionnel et inoubliable.

Temps de marche : 6 h 00, Distance : 11 km, Dénivelée : + 650 m / - 650 m

Jour 4 :

- ❖ Après deux jours de randonnées, vous pourrez vous accorder un peu de repos et/ou découvrir la ville de St Jean qui offre de nombreuses possibilités de visite, musée des costumes traditionnels de la vallée, musée Opinel, Musée du Mont Corbier, Le Cloître du XIème Siècle et la Crypte de la Cathédrale Saint Jean Baptiste.

Jour 5 :

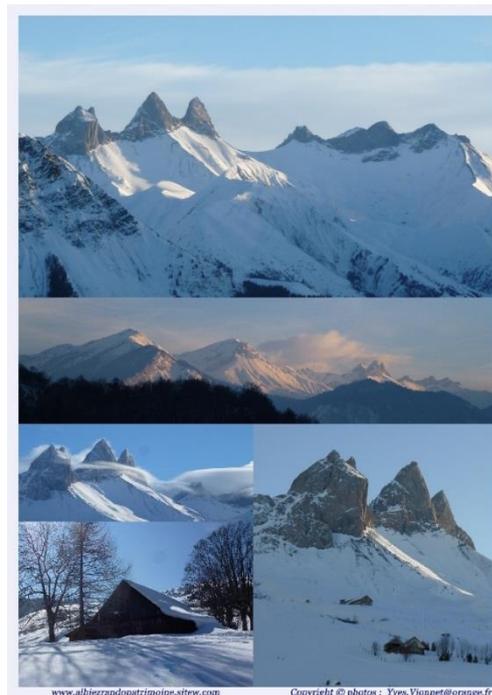
- ❖ Dans une magnifique forêt, un sentier qui serpente avant de déboucher sur une arête et un panorama sensationnel. A travers les villages, les prairies, des moulins sont encore présents pour témoigner des constructions indispensables à la vie des montagnards, nous rejoindrons le Lac du Loup avant de monter au Paradis, point le plus haut de la randonnée à 1670 m, puis dans les alpages et la forêt nous rejoindrons le point de départ, la Chapelle St Anne. Accès balnéo.

Temps de marche : 5 h 30, Distance : 10 km, Dénivelée : + 670 m / - 670 m

Jour 6 :

- ❖ Un départ dans les alpages, puis en forêt dans une nature préservée, à la découverte des villages des Mottes et des Rieux, et de leurs trésors de construction, des chevreuils sont présents et se reposent sous le couvert des arbres, avant de déboucher sur l'arête et le sommet de l'Armélaz 1818 m d'où la vue offre un panorama sur toute la vallée de l'Arvan, les Aiguilles d'Arves et le Massif de Belledonne. La randonnée pourra être modulée selon l'envie.

Temps de marche : 4 h. Distance : 6 km, Dénivelée : + 460 m / - 460 m



Votre Accompagnateur en Montagne essayera toujours de respecter le plus possible le programme prévu mais il se peut qu'il soit obligé de le modifier par souci de confort ou de sécurité compte tenu des conditions rencontrées (niveau physique ou technique des participants, conditions météo, ...), de même il se réserve la possibilité de refuser le départ d'un participant si son équipement est jugé inadapté à la randonnée et pouvant compromettre la sécurité du groupe en tout état de cause votre Accompagnateur en Montagne restera le seul décisionnaire et tous comportements contraires aux consignes données par votre Accompagnateur en Montagne entraîneront de fait un transfert immédiat de responsabilité.

Les bagages

Les contenants

- 1 sac de voyage par personne ou valise à roulette. Prenez juste le nécessaire, pas de bagage trop volumineux.

Sur les voyages en itinérances ou en étoiles, limitez le poids des bagages à 10-12 kgs.
Evitez les objets fragiles ou de valeur.

- Le sac à dos de 30 litres environ, contenant vos affaires pour la journée, avec ceinture ventrale, des bretelles réglables, des sangles de rappel, un dos aéré pour votre confort.

Les vêtements

- 1 chapeau, ou casquette, bob ou foulard
- 1 bonnet, 1 bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski utile en cas de mauvais temps (appréciable)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (appréciable)
- Des tee-shirts techniques, respirant, ou laine à manches longues (1 tous les 2-3 jours)
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de type « ski » ou de trekking solide et déperlant + 1 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). La Combinaison de ski alpin est à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (appréciable)
- Des sous-vêtements
- Des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours, dont une dans le sac à dos) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". Si vos chaussures sont neuves effectuer impérativement plusieurs randonnées avant votre séjour pour vous habituer. Pour la randonnée exclure totalement les bottes ou après-skis
- 1 paire de guêtres (appréciable)
- 1 collant de contention (magasin de sport), pour une récupération plus rapide
- Des vêtements et chaussures confortables pour le soir
- Boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)

Le matériel à emporter dans votre sac à dos

- 1 sur-sac à dos ou 1 grand sac plastique, type poubelle, à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance-rapatriement, vos papiers d'identité, carte vitale, permis de conduire,
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité, type glacier couvrant bien les côtés (protection niveau 4), une crème solaire avec un indice de protection 30 minimum et écran labial
- 1 gourde isotherme 1.5 litre mini ou gourde souple avec tuyau isolé et embout ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (appréciable surtout en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée, pour ne pas se brûler les doigts
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel, vous pourrez aussi en acheter un lors de la visite du musée Opinel)
- Une petite cuillère, 1 boîte plastique étanche de 0,5 litre minimum (appréciable même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- Des mouchoirs
- Du papier toilette et 1 briquet
- 1 lampe frontale ou lampe de poche, 1 couverture de survie, 1 bougie standard (un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile)
- Une petite pharmacie pour vos petits besoins ou aléas de randonnée
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- Appareil photo, jumelles (appréciable)

Le matériel mis à disposition par Albiez Randonnée Patrimoine

- Raquettes, vous devez préciser lors de votre inscription votre poids et votre taille afin que les raquettes soient autant que possible adaptée à votre morphologie
- Bâtons de randonnée
- DVA, (si vous possédez votre matériel mettez des piles neuves), sonde, pelle, sac à dos de 25 litres suffisant pour la randonnée à la journée,
- L'Accompagnateur est équipé d'une pharmacie de premier secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas

Formalités et santé

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- A mettre impérativement dans votre sac à dos le « [contrat assistance-rapatriement](#) ».

Les dates & tarif

Tarif individuel

| Du | Au | Départ assuré | prix |
|----------------|------------|---------------|-------|
| Dim 27/01/2019 | 01/02/2019 | 5 pers. | 798 € |
| Dim 07/04/2019 | 12/04/2019 | 5 pers. | 798 € |

Options complémentaires à réserver.

| Description des options | unité | Prix |
|--|--------|------|
| 1 soin 30 mn à choisir, visage, mains, gommage corps, modelage une partie du corps, réflexologie plantaire + accès espace balnéo et sudation | 1 soin | 68 € |

| | | |
|--|------------|-------|
| Supplément chambre single | la semaine | 200 € |
| Chèque de caution pour le matériel mis à disposition | La semaine | 300 € |

Tarif de groupe constitué

| Du | Au | Groupe de | Tarif | Groupe de | Tarif |
|------------|------------|-------------|--------|--------------|--------|
| 27/01/2019 | 01/02/2019 | 2 à 5 pers. | 3945 € | 6 à 10 pers. | 7890 € |
| 07/04/2019 | 12/04/2019 | 2 à 5 pers. | 3945 € | 6 à 10 pers. | 7890 € |

Les détails pratiques

Début du séjour / rendez-vous

Le premier jour, la chambre peut être occupée à partir de 14h30 pour cela prenez contact avec l'hôtel.
Le rendez-vous est à 18h00 à l'Hôtel *** St Georges situé à St Jean de Maurienne.

Fin du séjour

Le Vendredi prise de congé à 16h15 à l'hôtel. Il est possible de laisser les bagages dans un pièce de l'hôtel après la libération de la chambre le matin. Un espace toilettes avec douche est à votre disposition avant votre départ. Une salle de restauration est ouverte H24 dans l'hôtel, elle est équipée d'un micro-ondes, d'un distributeur de plats préparés et sur demande des assiettes et couverts sont disponibles. Le départ de l'hôtel peut se faire jusqu'à 19h00.

Niveau des randonnées

Environ 4 à 6 heures de marche par jour avec des dénivelées de 400 à 700 m environ, le parcours et le dénivelée seront toujours adaptés, le groupe est une entité qui reste solidaire du début jusqu'à la fin de la randonnée, le rythme est donné par la personne qui marche le plus tranquillement.

Balnéo

Les 7 bassins et l'espace de sudation sont accessibles durant 2h15, la serviette et le maillot de bains sont nécessaires avec 1 pièce de 1 € pour le vestiaire. Si l'option « soins de 30 mn » est choisie lors de la commande, un peignoir est fourni et vous avez accès à l'espace balnéo à la suite de cela.

Départ assuré à partir de : 5 personnes

Groupe limité à : 10 personnes

Portage

Vous porterez un sac de 3 à 5 kg, vos affaires de la journée.

Organisation

Les déplacements entre l'hôtel et le départ des randonnées (5 à 20 km), sont compris, ou un co-voiturage peut s'organiser entre la voiture de l'accompagnateur et des participants, le conducteur sera défrayé.

Accompagnement

Yves, Accompagnateur en Montagne spécialiste de la vallée, originaire du Massif des Aiguilles d'Arves, il vous accompagne tous les jours. Il parcourt l'espace qu'il vous propose de découvrir tout au long de l'année.

Matériel mis à disposition

Raquettes, bâtons, sac à dos de 25 litres, matériel de sécurité avalanche, DVA, sonde et pelle, guêtres.

Hébergement

5 nuits en hôtel 3*** en chambres doubles, triples ou quadruples, lits une place (voir l'option pour une chambre individuelle). Le confort de l'hôtel est très appréciable, accueil chaleureux et convivial, ambiance calme et feutrée. Dans chaque chambre, il y a un plateau d'accueil avec bouilloire, sachets de thé, café, chocolat.

Restauration

Pour les petits déjeuners, un côté traditionnel avec pain/Beurre/confitures, boisson chaude + un petit buffet à disposition et à volonté avec jus de fruits, viennoiseries, petits pains, miel, nutella, céréales diverses, charcuteries, fromages, œufs durs, yaourts, fruits, compote, ... (possibilité d'aliments sans gluten).

Les pique-niques sont copieux, il est possible de remplir votre thermos d'eau chaude.

Selon le lieu et si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un espace agréable ou un abri près d'un chalet ou d'une cabane.

Pour commencer la semaine de randonnée par des échanges conviviaux et lors du premier pique-nique, il est bienvenu et apprécié que chaque participant apporte une spécialité de la gastronomie de sa région d'origine.

Les dîners seront l'occasion de déguster des spécialités locales tout en conservant des menus variés et équilibrés, dans les restaurants partenaires de l'hôtel.

Randonnées

Etant donnée la position au Sud de la Savoie, le beau temps est souvent de la partie et il peut arriver qu'une perturbation laisse quelques flocons au passage ou des bancs de brouillard ;

D'autres parts, l'enneigement est très souvent d'un bon niveau dans la période des séjours proposés ;

Votre Accompagnateur recherchera les secteurs avec le meilleur enneigement possible, néanmoins les randonnées auront lieu même par manque de neige.

Le prix comprend : l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne, les raquettes, bâtons, DVA, sonde, pelle et sac à dos, la pension complète, repas froid le midi, l'hébergement, le transport au départ et retour des randonnées.

Le prix ne comprend pas : les assurances annulation de voyage, bagages et effets personnels, frais d'interruption de séjour, assistance, les boissons, pourboires, extras et dépenses personnelles, le transport A/R jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion, les transports exceptionnels, l'équipement individuel de randonnée.

Groupes constitués, entre amis

Constituez votre propre groupe sur ce circuit à la date de votre choix et / ou personnalisez votre circuit

Prenez contact avec l'Accompagnateur en Montagne qui vous conseillera et vous proposera un devis gratuit.

Contact : Albiez Randonnée Patrimoine Tours Séjours Yves VIONNET 73300 ALBIEZ-MONTROND, Mobile : 06 80 02 13 85,
www.albiezrandopatrimoine.com, reste à votre disposition pour tout complément d'information et vous souhaite la bienvenue dans ses randonnées.