



Confirmé dès 1 participant

## Refuge de Haute Maurienne

### Raid à ski en Haute Montagne 2 à 4 jours de randonnée

Au départ d'un **refuge très confortable**, en haute montagne (2210 m). Vous rayonnerez à ski vers une multitude de sommets ou cols de difficultés variables (4 à 6 sur 6). L'altitude moyenne du massif, à la frontière avec le Piémont, est de 3400-3500 m et il reste de nombreux glaciers de taille petite à moyenne. Le sommet culminant du secteur sont la **Pointe de Charbonnel (3752 m)** et l'**Albaron (3637 m)**. Le point de départ de ce raid est rapidement accessible par la route ou le train (4h30 de Paris).

### Déroulement du séjour et itinéraire - 4 Jours

#### Jour 1 : Bessans (1731 m) - Refuge d'Avérole (2210 m)

Rdv à Modane (73) et transfert (30 mn) à la Bessanaise ou à Vincendières (1800 m), en fonction de l'enneigement de la route. Vous êtes « au cœur » de la haute montagne, entourés de sommets dépassant les 3500 m, entre le Parc National de la Vanoise et le Piémont Italien. Après une marche d'approche en fond de vallée, nous gravissons un puissant verrou glaciaire (butte rocheuse) au-dessus duquel trône le refuge. Nous sommes au pied de l'Albaron et de la Bessanese (3592 m).  
Nuit au refuge.

**2h30 et 500 m env. de montée**

#### Jour 2 à 3 : Randonnées à ski au départ du refuge

Le guide choisira les courses en fonction des conditions météo et de neige et du niveau des participants.

**Exemples de Randos parmi la multitude de possibilités :**

<http://refugedaverole.ffcam.fr/randonnee-ski.html>

#### Jour 4 : Dernière rando

Dernière Rando et descente à Bessans. Transfert et séparation à Modane.

### Déroulement du séjour et itinéraire - 2 ou 3 Jours

Idem programme en 4 jours avec séparation le Jour 2 ou le Jour 3.

**M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).**

**Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.**

## Cartographie

2 Cartes IGN Top 25 : Tignes-Haute Maurienne n°3633 ET et Val Cenis n°3634 OT

## Niveau

En fonction des participants le niveau pourra être 4, 5 ou 6.

BONNE FORME 1 2 3 **4** 5 6

Etapes quotidiennes de 5 à 6 heures et 900 à 1100 m de dénivelé positif.

Vous devez être un **bon skieur de randonnée**, capable de progresser sur tout type de neige et avoir bonne forme physique

GRANDE FORME 1 2 3 4 **5** 6

Pentes parfois abruptes (35°) avec utilisation du baudrier (progression en cordée) et des crampons.

Vous devez être un **bon skieur de randonnée** et avoir **très bonne forme physique**.

GRANDE FORME 1 2 3 4 5 **6**

Etapes quotidiennes de 6 à 8 heures et 900 à 1700 m de dénivelé positif.

Pentes souvent abruptes (jusqu'à 45°) avec utilisation du baudrier (progression en cordée) et des crampons. Vous devez être un **très bon skieur de randonnée** et avoir très bonne forme physique.

Les **effets de l'altitude** (raréfaction de l'oxygène) sollicitent d'avantage les organismes.

## Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans un **refuge de haute montagne** confortable et gardé, en **pension complète**.

Voir le refuge : <http://refugedaverole.ffcam.fr/info-refuge.html>

Vous dormirez dans des dortoirs de 8 à 10 personnes, avec sanitaires sur le palier (douche chaude).

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou le gardien du refuge.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans le refuge.

La **cuisine est traditionnelle** et copieuse, adaptée aux randonneurs, **préparée avec soin** (produits locaux).

## Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour** et votre matériel de sécurité individuel (Pelle, sonde). **Sac allégé** pour les courses au départ du refuge.

## Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 8 participants**.

Pour les stages niveau 6, le nombre de participants est **limité à 6**.

## Rendez-vous et séparation

Le **premier jour, rendez-vous à 11h00** devant la gare SNCF de Modane (73).

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée.

Le **dernier jour, séparation vers 16h00**, au même endroit.

## Accès au lieu de Rendez-vous

### En train

(Horaires indicatifs / à vérifier)

TGV depuis la gare de Paris-Gare-de-Lyon

• Départ à 6h29 • Arrivée à Modane à 10h51

Renseignements SNCF : <https://www.oui.sncf/>

### En voiture

Du Nord, autoroute A43 - Du Sud, Col de Montgenèvre et Tunnel du Fréjus.

Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

## Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Téléphone	Prix indicatifs
Hôtel Les Voyageurs	gare	04 79 05 01 39	Chambre à partir de 55 € Petit-déjeuner 8 €
Hôtel Le Commerce	gare	04 79 05 20 98	Chambre à partir de 55 € Petit-déjeuner 8 €

## Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de la gare pour la durée du séjour.

## Dates et Prix

Les séjours se déroulent de **mi-mars à mi-mai** (selon dates d'ouverture du refuge)

**Choisissez vos dates !**

Tarifs par personne en €				
Durée	4 participants ou plus	3 participants	2 participants	1 part.
2 Jours	385	430	585	1190
3 Jours	495	590	790	1390
4 Jours	695	790	990	1590

### Le prix comprend :

- les nuits refuges gardés.
- Les petit-déjeuners, les pique-niques (jour 1 inclus) et les dîners de l'accueil à la séparation.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du baudrier et du matériel individuel de sécurité (arva, pelle, sonde).

### Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Le matériel de ski, les crampons et le piolet (location possible).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

## Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

### • Annulation • Assistance/Rapatriement • Dommages et perte bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

## Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour. Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ. Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

## Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

## Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ». **Comment vous habiller « de la tête aux pieds » :**

### La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski anti-brouillard.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

### Le Buste, la « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

### Les Jambes

- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.

- Pantalon ou sur-pantalon de ski, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées et s'ouvrant sur toute la longueur (meilleure aération).
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

### Les Mains

- Paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.
- Paire de gants de rechange.

### Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi-hautes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Pas besoin de chaussures légères pour le soir car les refuges prêtent des sabots en plastique.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

## Matériel technique

### Non fourni par TrekAlpes.

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Fart pour faciliter la glisse et colle pour ré-encollage éventuel des peaux.
- Peluches (« peaux de phoques ») adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.
- **Crampons avec anti-bottes.**
- **Piolet de marche** (50-60 cm env selon votre taille).

### Location

Nous pouvons vous réserver tout ou partie du matériel technique. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. Vous récupérerez ce matériel au magasin de sport avec le guide, après le rendez-vous. Paiement sur place.

Le guide pourra éventuellement vous prêter un piolet (sur demande à l'inscription).

<b>Tarifs / jour indicatifs / hiver 2019-2020</b>	
Fixations Diamir (Classique) ou Dynafit (Picôts)	
Skis (+ peaux + couteaux + bâtons)	23 €
Chaussures	18 €
Skis + chaussures	40 €
Piolet ou crampons	8 €

## Matériel de sécurité

Le matériel suivant est **fourni**.

- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.
- 1 baudrier avec mousqueton à vis.

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

## Matériel divers

Ce matériel n'est **pas fourni par TrekAlpes**.

### Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaïne ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap-sac (couvertures fournies dans les refuges) et serviette de bain.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires (étanchéité).

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Le sac à dos

Pour **transporter vos affaires personnelles du séjour** et le pique-nique de la journée.

De **contenance 40 litres env.**

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

**Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 15% de votre poids corporel.**

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 9 à 10 kg.

Sachant que la pelle + la sonde pèsent environ 700 g, 1 litre d'eau + pique-nique pèsent 1,5 kg, le sac à dos vide pèse environ 1,5 kg ; il faudra limiter le poids du reste des affaires à 6 kg maximum.

## Informations légales

TrekAlpes EURL capital 7500 € / SIREN n°530 670 546 / Garantie financière par Groupama / Responsabilité civile professionnelle par MMA / Licence d'agence de voyages n°005110006.

**Pour nous contacter** [www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com) / [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com) / Tél : 04 92 50 82 93

**Maj 5-11-19**