



## Ski et Spa entre Mont-Blanc et Cervin

### Séjour à ski

#### **Bien-Être**

4 à 6 jours dont 3 à 5 jours de randonnée

Vous serez logés dans un **hôtel de charme\*\*\*** avec SPA (Sauna, Hammam, Jacuzzi) dans le **Val d'Aoste** (Italie). **Accueil familial** chaleureux et **cuisine de qualité**.

Vous skierez **entre le Mont-Blanc et le Cervin** : la Haute-Route de Chamonix à Zermatt, version grand confort ☺ !

D'ailleurs au cours des randonnées vous aurez souvent l'occasion d'apercevoir soit l'un, soit l'autre, voire ces 2 sommets mythiques.

Votre **guide** (Piémontais francophone) **connaît parfaitement les montagnes** du secteur.

La dernière nuit, si vous le désirez, vous pourrez monter **dormir en haute montagne** dans un **Monastère** tout confort, en Suisse : ambiance de bout du Monde, calme et reposante, à **2500 m d'altitude**.

### Déroulement du séjour (4, 5 ou 6 jours)

#### **Jour 1 : Val d'Aoste (1500 m)**

Rdv directement à l'hôtel si arrivée en voiture.

Ou bien Rdv à la gare TGV ou à l'aéroport de Turin. Transfert (1h30) et nuit à l'hôtel.

#### **Jour 2 à dernier Jour (4,5 ou 6) : Ski de randonnée au départ de l'hôtel**

Chaque jour vous réaliserez une nouvelle randonnée à ski, choisie parmi les plus belles du Val d'Aoste, en fonction de votre niveau et de la météo. Petits transferts (30 minutes) pour se rendre au point de départ des courses. Retour et nuit à l'hôtel.

Le dernier jour, en fin de Rando, transfert (1h30) et séparation à la gare TGV ou l'aéroport de Turin.

#### **En option, 1 nuit en Haute-Montagne (mini-raïd) :**

Avant dernier jour : Rando à la journée et montée à l'**Hospice (Monastère) du Grand St Bernard**.  
Nuit au monastère.

Dernier jour : Rando à la journée et descente en vallée, puis séparation.

Il existe une **multitude de sommets alentours** offrant de beaux panoramas.

Le guide choisira vos randonnées en fonction des conditions du moment (météo, état de la neige), de votre niveau et de vos envies !

**Exemples de sommets** que vous pourriez faire :

Mt Flassin (2772 m) : 1415 mètres de dénivelé

Pte de Barasson (2962 m) : 1300 m de dénivelé

Pte Chaligne (2607 m) ou Mont Saron (2681 m) : 1300 m de dénivelé

Mais il existe aussi des **Rando avec moins de dénivelé (1000 à 1200 m)** :

Mont Fourchon (2902 m) au départ de l'Hospice : 700 m de dénivelé.

Costa Serena (2744 m) : 1100 m de dénivelé.

...

## Niveau

Le niveau des randonnées sera **adapté à celui des participants** (niveau 2 à niveau 4)

EN FORME

1 2 3 4 5 6

Étapes quotidiennes de 4 à 5 heures et 700 à 800 m de dénivelé positif.

Pentes généralement peu abruptes.

C'est un séjour d'**initiation au ski de randonnée**, pour les **débutants**.

Mais vous devez déjà **être un bon skieur sur piste** (rouge) et avoir bonne forme physique.

BONNE FORME

1 2 3 4 5 6

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

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

## Hébergement et nourriture

Hébergement **en chambre double**.

**Hôtel\*\*\* SPA** familial, en **pension complète**.

**En option** : dernière nuit à l'**Hospice du Grand St-Bernard**, tout confort, en chambre de 3 à 4 places : <https://gsbernard.com/fr/>

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

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

## Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée** ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Pour la nuit à l'Hospice (inaccessible en véhicule) vous porterez uniquement vos affaires pour la nuit et le minimum pour la toilette (Draps de lits et Serviettes de bain fournis).

## Encadrement

Un guide de haute montagne Italien francophone pour **1 à 8 participants**.

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 16h30** devant la gare ferroviaire de Turin (Porta Susa) pour une arrivée en train ou à l'aéroport de Turin pour une arrivée en avion. Ou à partir de 19h30 à l'hôtel, si vous arrivez en voiture.

**Le dernier jour, séparation vers 16h**, à Turin (Gare ou aéroport). Ou bien 14h30 à l'hôtel, si vous êtes venus en voiture.

## Accès au lieu de Rendez-vous

### TGV Direct

Ligne Paris - Turin :

Aller : Paris-Gare de Lyon 6h39 *ou* 9h43 / Turin 12h23 *ou* 15h23

Retour : Turin 17h38 / Paris-Gare de Lyon 23h24

**Horaires à vérifier** SNCF <https://www.sncf-connect.com/>

### Voiture

Via la Suisse (Martigny) et le tunnel du Grand St-Bernard (Ticket à tarif préférentiel = 10 € env / nous demander). Vous pourrez stationner votre voiture sur le parking gratuit de l'hôtel.

Ou bien via le Tunnel du Mt-Blanc (plus cher).

Cela dépend d'où vous venez !

## Dates et Prix

Entre le 15 décembre et le 15 mai. Aux dates que vous souhaitez.

Tarifs par personne en € (en chambre double)			
Nombre de participants	4 Jours / 3 Nuits / 3 Randos	5 J / 4 N / 4 R	6 J / 5 N / 5 R
4 ou plus	880	1100	1300
3	1050	1250	1500
2	1300	1550	1870
1	2100	2625	3150

**SUPPLEMENT chambre INDIVIDUELLE = 30 eur / nuit / personne**

### Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre double en hôtel\*\*\* et en chambre de 3 ou 4 places au monastère (dernière nuit, en option).
- Libre accès au Spa de l'Hôtel (massages en options).
- Les petit-déjeuners, les pique-niques, les dîners (du dîner du Jour 1 au pique-nique du dernier jour).
- L'encadrement par un guide de haute montagne connaissant parfaitement le secteur.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

### Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- 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
- Le matériel technique personnel (ski + chaussures), voir tarifs de location en page 6.

## 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 • Interruption • Dommage bagages**
- **Secours en montagne (les secours en montagne en Italie et Suisse sont payants).**

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 chaud.
- Chapeau ou casquette (contre le soleil, surtout en mars/avril).
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski (en cas brouillard ou tempête de neige).
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

### Le Buste

#### **La « règle des 4 couches » :**

- Première couche : Tee-shirt (manches longues de préférence), respirant, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste polaire fine et légère, respirante, pour la chaleur.
- Troisième couche : Micro-doudoune ou veste soft-shell, chaude, pour encore plus de chaleur.
- Quatrième couche : Veste imperméable et respirante (type Gore-Tex), pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

## Les Jambes

- Pantalon de ski de randonnée, à la fois respirant et étanche, pour une bonne protection contre le vent, la pluie et la neige. Si possible avec aérations sur l'extérieur des cuisses et guêtres intégrées. Pas de pantalon ou salopette de ski de piste avec doublure (trop chaud).
- Collants thermiques (en cas de grand froid), en matière synthétique, pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement (pourra servir de pyjama).

## Les Mains

- Gants légers (soft-shell, cuir ou polaire).
- Gants chauds et étanches (type ski).

En option :

- Sur-gants (Mouffles) très légers (Type Gore-Tex). Pour plus d'étanchéité et de chaleur.
- Sous-gants ultrafins en soie (+ de chaleur).

## 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).
- Chaussures légères (crocs, sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- 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.
- « 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.

### Location du matériel

A réserver à l'inscription. Le guide vous conduira au magasin, après le RDV. Paiement sur place.

Tarifs <u>indicatifs</u> en € / hiver 2022-2023	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
<b>Skis de Randonnée + Chaussures</b>	75	100	125	150	175
<b>Skis de Randonnée</b> (+ peaux + couteaux + bâtons)	55	75	90	105	115
<b>Chaussures</b>	25	35	45	55	60

## Matériel de sécurité

Le matériel suivant est fourni.

- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

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).
- 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.
- Vos affaires de toilette (serviettes de bain fournies)
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires dans le sac à dos.

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Le sac à dos

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

De contenance **30** litres environ.

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.

## Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

## Pour nous contacter

[www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com) / [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com) / Tél : 0033 (0)4 92 50 82 93

**Maj le 2-1-23**