

PRECISION CARTOGRAPHIQUE :

Vous pouvez consulter les cartes IGN au 25 000^e ou la carte Didier & Richard « Parc de la Vanoise » au 50000e.

PRESENTATION

Espace Vanoise ou côté pré-Parc, devant un lac ou en haut d'un Col, dans un vallon désert ou au croisement d'un refuge.... une réelle multitude de possibilités où beauté, dépaysement, sérénité, se conjuguent avec la satisfaction de l'effort adapté et régénérateur. Autant de facettes qui surprendront agréablement le randonneur. Chaque jour, une progression nouvelle, une authentique découverte et un plaisir illimité.

Un programme de séduction pour vous emporter aussi hors des « sentiers battus »... Déroulement inédit et souple à la fois.

Pour couronner l'ensemble, flore, faune, panoramas, ambiance... au delà des mots, une semaine à vivre tout simplement.

Option ouverte à tous, mais avec une préparation personnelle (footing, escaliers, marches rapides, ou autre activité sportive pour être en forme...).

DEROULEMENT ET PARCOURS

Dimanche

Matin : Accueil, installation, distribution du matériel de randonnée.

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations – Spa - Hammams – Sauna -etc..- toute la matinée

Après-midi : Formation des groupes
Randonnée en 1/2 journée (acclimatation), premier contact et découverte

Lundi Randonnée d'altitude à la journée avec repas en montagne

Mardi Matin : pour alterner : programme à la carte avec : Tir à l'Arc... Nordic-Walking...
ou encore écoute musicale, farniente, solarium et « espace balnéo »...

Après-midi : Randonnée en 1/2 journée (inépuisable environnement montagnard)

Mercredi

Jeudi

Vendredi

} **3 journées de nouvelles randonnées « Haut de gamme »
avec retour chaque soir au centre**

Par ce programme, vous découvrirez de multiples secteurs (Vanoise, Avérole, Mont-Cenis, Sources de l'Arc)

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Une journée de randonnée représente ici, entre 900 et 1100 m environ, de dénivellée positive.
- Une demi-journée correspond à un peu moins de la moitié des indications ci-dessus.
- Pensez toujours que le rythme que donnera l'Accompagnateur de Montagne, sera également le gage d'un parcours réussi.
- Nous ne précisons pas plus les sorties possibles, car elles sont très nombreuses. Sachez simplement que nombre d'entre elles revêtent souvent un caractère inédit dans le programme de « La Bessanaise ». Ces randonnées sont renouvelées d'une année sur l'autre, pour découvrir toujours plus...

DIVERS

Matériel de randonnée : nous vous conseillons de disposer de votre propre matériel : sac à dos (grande capacité) - chaussures de grande randonnée, à tige haute et semelle de type Vibram – gourde ... éventuellement petites jumelles et appareil photo... (se reporter aux conseils dans la brochure).

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme « Randonnées et Espaces », et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

POUR MIEUX COMPRENDRE QUELLE DIFFICULTE REPRESENTE LA DENIVELEE (positive)

Par jour : - de 300 m	TRES FACILE (vraiment pour tous)
de 300 à 600 m	FACILE (aucune difficulté particulière)
de 600 à 800 m	MODERE (ouvert à tous ceux qui aiment la marche)
de 800 à 1000 m	MOYEN (à la portée de chacun avec des footings de temps en temps, et des escaliers souvent)
+ de 1000 m	SOUTENU (pour ceux qui se sont bien préparés auparavant : sport, footings réguliers, etc.)

Ce tableau est donné à titre indicatif... Sachez que le « sans portage » permet de faire plus facilement une dénivellée plus importante.

Pour marcher agréablement et prendre TOUT son PLAISIR en montagne, pensez, chez vous, à évoluer vivement quand c'est possible, à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...

Les joies de la marche en seront décuplées...