PRINTEMPS/ÉTÉ
2020

La Bessannaise

MONTAGNE & BIEN-ÊTRE

LES RANDONNÉES GROUPES

la nature, le plaisir, la santé...

Bessans Vanoise

Bessans · Haute Maurienne Vanoise · SAVOIE MONT BLANC

Spécialistes de la Randonnée depuis près de 45 ans
NOTRE LABEL

LES RANDONNÉES GROUPES

Par cette proposition originale et inédite, chacun randonne à sa mesure, avec un choix quotidien.

AVANT-PROPOS

Le contenu que nous mettons en œuvre au travers des "Randonnées Groupes" se caractérise par :

- une organisation souple des randonnées. Un programme à un ou plusieurs niveaux, sans contrainte aucune, et à choix multiples.
- l'insertion dans un site alpin ayant conservé le charme âpre et authentique des hautes vallées.
- la richesse et la qualité des possibilités de découverte : environnement montagnard (habitat/paysages…), patrimoine local (fresques/Baroque…), Histoire du pays, flore, faune, etc.
- un contenu qui sert de trame, mais que nous pouvons **modifier à votre convenance.**
- une grande souplesse de mise en place, puisque le programme s'adresse à tout groupe, à partir de 10 personnes… et sans limitation de nombre, au-delà.
- des activités se déroulant sur 1 semaine (7 jours/6 nuits), dans une partie des Alpes vraiment variée et renommée : **LA VANOISE** (versant sud/Haute-Maurienne).
- l'accueil dans un centre de vacances (spécialisé en Randonnées Pédestres), situé dans un site grandiose, aux prestations de restauration et d'hébergement particulièrement soignées (se reporter au descriptif dans le dossier).

Plus le groupe est important, plus cela offre de nuances possibles en randonnées :
"PIANO" "ADAGIO" "ANDANTE" "ALLEGRETTO" "ALTO" "FORTE"

UN LARGE ÉVENTAIL DE RANDONNÉES… UNE ORGANISATION LIMPIDE ET EFFICACE

Définition des différents types de randonnées :

◆ Randonnées "PIANO" (Niveau 1)

Elles prévoient des marches très douces, ponctuées souvent de découvertes culturelles. Elles conviennent absolument à tous, pourvu qu'on marche un peu. Les parcours sur chemins sont particulièrement aisés.
Dénivelée positive de plus de 100 à 200 mètres par jour avec 3 à 4 heures de marche environ.

◆ Randonnées "ADAGIO" (Niveau 2)

Elles proposent des marches faciles, mais la notion de randonnée est ici avancée.
Elles conviennent à tous, avec des parcours aisés sur des sentiers faciles.
Dénivelée positive de 250 à 300 mètres par jour et 3 à 4 heures de marche environ.

◆ Randonnées "ANDANTE" (Niveau 3)

Elles s'adressent à tous, avec des marches proposées quasi entièrement sur sentier, et se succédant de jour en jour.

Dénivelée positive de 400 à 600 mètres par jour, avec 4 à 5 heures de marche environ.

◆ Randonnées "ALLEGRETTO" (Niveau 4)

Une dénivelée positive quotidienne de l'ordre de 600 à 750 mètres suppose chaque jour un rythme de marche, régulier certes, mais à peine plus soutenu, cela durant 5 à 6 heures.
Par cette possibilité, les panoramas d'altitude, notamment, s'offriront encore plus à vos yeux.
Un peu de hors sentier, très abordable, agrémentera chaque sortie.

◆ Randonnées "ALTO" (Niveau 5)

Elles auront la préférence des **bons marcheurs** désirant effectuer 800 à 900 mètres de dénivelée par jour, à raison de 6 à 7 heures de marche environ.
Elles permettront d'atteindre des altitudes entre 2600 et 2800 mètres. Rythme, passages hors sentier, font partie intégrante de chaque randonnée.

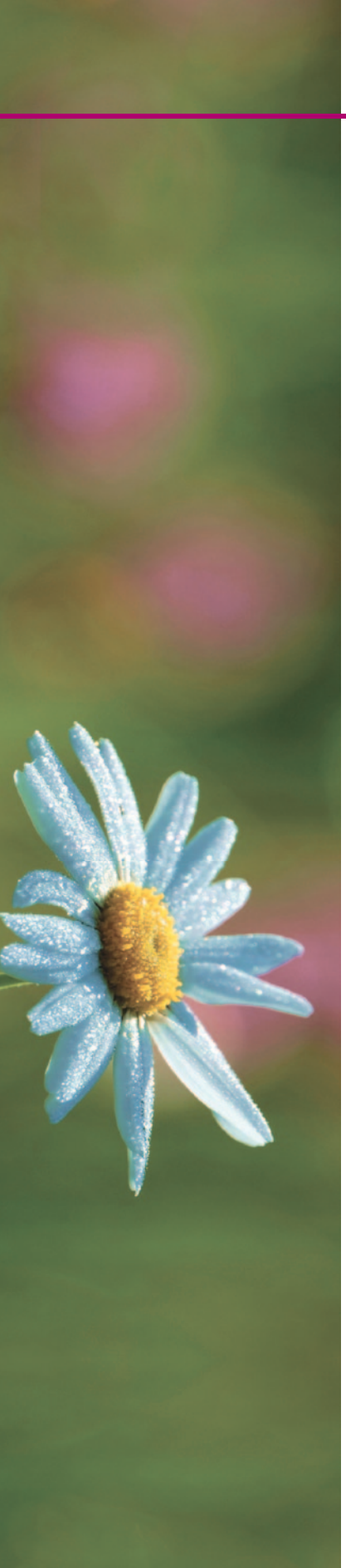
◆ Randonnées "FORTE" (Niveau 6)

Elles s'adressent aux **très bons marcheurs** ayant une expérience des randonnées d'altitude, (restant toutefois abordables).
Une sortie-journée comptera une dénivelée de l'ordre de 900 à 1100 mètres (environ 6 à 7 heures de marche).
Le rythme, les passages hors sentiers composeront aussi le programme.
Altitudes maximales entre 2600 et 3000 mètres.

☞ ***En fonction du nombre de participants, et par groupes d'une douzaine environ, nous pouvons vous faire une proposition détaillée sur les randonnées qui vous conviennent le mieux.***

☞ ***Quel que soit le choix, toutes les sorties ont une durée similaire. Elles se déroulent dans un même secteur, et sont évidemment adaptées à chaque option.***

☞ ***De plus, un contenu et déroulement spécifiques, adaptés à vos souhaits, peuvent tout à fait vous être proposés. Cela spécialement pour les options très faciles, « Piano » ou « Adagio ».***



UNE VRAIE FORMULE TOUT COMPRIS

Nos prix incluent l'ensemble des prestations de séjour, soit :

HÉBERGEMENT :

190 lits répartis en chambre de 2 ou " single " (Confort et Grand Confort) avec douche, lavabo et WC séparés ou bien en chambre de 3, avec mezzanine, douche et lavabo.

RESTAURATION :

copieuse et de qualité, vin compris.

ENCADREMENT :

par notre équipe d'Accompagnateurs en Montagne, pour tous les parcours de randonnées (groupe d'environ 12/15 personnes).

ANIMATION :

projections de films, diapositives, veillées, danses, karaoké, soirée de fin de séjour, et « Espace Balnéo » (cf page 12), etc.

TRANSPORT :

aller-retour avec nos minibus pour toutes les excursions (dédommagement si utilisation de votre propre car - nous consulter).

ASSURANCE ANNULATION :

incluse.

Les tarifs n'incluent pas :

- les frais de voyage aller-retour
- le linge de toilette
- la taxe de séjour : selon le tarif en vigueur (1,39€/nuitée/adulte en 2019)

AVANTAGE

Une gratuité sur le séjour est offerte tous les 21 participants.

TARIFS 2020

Nos tarifs sont nets (pour tout groupe à partir de 10 participants), sans aucun supplément. Ils s'entendent TOUT COMPRIS par personne et sont proposés pour un séjour allant du dimanche matin (petit-déjeuner) au samedi suivant (déjeuner inclus).

☞ *Toutefois, vous pouvez composer le séjour à votre guise. Dans ce cas, merci de nous indiquer exactement le moment d'arrivée et celui de départ. Une proposition tarifaire précise vous sera soumise.*

Périodes	**Tarifs par personne en " Tout Compris "**	**Supplément chambres de 2 ou " Single "** par personne et pour la semaine
du 31 mai au 04 juillet 2020 et **du 16 août au 05 septembre 2020** (pour d'autres dates : nous consulter)	**543 €**	- chambre de 2 Confort : **OFFERT** - chambre de 2 Grand Confort : **53 €** - chambre "single" (< 10m²): **57 €** - chambre "single" Confort : **68 €** - chambre "single" Grand Confort : **166 €** (en fonction des disponibilités)
du 05 juillet au 15 août 2020	**579 €**	- chambre de 2 Confort : **76 €** - chambre de 2 Grand Confort : **124 €** - chambre "single" (< 10m²): **144 €** - chambre "single" Confort : **173 €** - chambre "single" Grand Confort : **268 €** (en fonction des disponibilités)

Si vous désirez passer une nuit en refuge, avec 1/2 pension, merci de nous consulter.

RÉSERVATIONS

Pour laisser le temps d'une bonne mise en place, une pré-réservation est tout à fait possible. D'un commun accord avec le responsable de groupe, nous conviendrons de la réservation définitive et du versement des arrhes (180 € par participant).

ANNULATION ÉVENTUELLE

Aucun surcoût pour cela. Sur simple présentation d'un certificat médical (ou d'une attestation pour dommages graves atteignant vos biens), les arrhes vous seront remboursées, déduction faite d'une retenue pour frais divers :

- 40 € si l'annulation intervient plus de 21 jours avant la date du sejour.
- 60 € si l'annulation se fait à 21 jours ou moins avant la date du séjour.
- 80 € si l'annulation se fait à 8 jours ou moins avant la date du séjour.

EXEMPLE DE PROGRAMME PROPOSÉ SUR UNE SEMAINE...

Pour chaque type de randonnées, nous élaborons une progression judicieuse d'un bout à l'autre du séjour.

Jours	Matin	Après-midi
J0		Arrivée possible en fin d'après-midi
J1	Accueil / installation dès le petit-déjeuner Présentation de la Maison. Explication générale sur le détail des programmes. Formation du ou des groupes. 1re randonnée éventuellement.	Prise de contact avec la Vanoise. Acclimatation. Randonnée de 3 heures environ pour chaque groupe avec un Accompagnateur en Montagne
du J2 au J6	Chaque jour une randonnée nouvelle, à choisir entre toutes les randonnées, est proposée. Généralement, départ vers 8 h 30 – retour vers 17 h (pour les sorties journée). • Groupe de 10 à 15 personnes autour d'un Accompagnateur en Montagne. • **Un jour d'alternance-repos en Italie s'insérera sur une de ces journées.** Déplacement par le Col du Mont-Cenis. Visite de l'antique ville de Susa (Arc de triomphe romain, ruelles, Cathédrale St Just…), **ou autre possibilité sur demande...** (Saint-Michel de la Cluse, Turin, Saint-Jean-de-Maurienne…) et **déjeuner typique, dans un restaurant local.**	
J7	Ultimes randonnées ou initiation au tir à l'arc, visite de Bessans (Église, vieux quartiers, musée d'habitat montagnard) ou encore découverte de la marche nordique, etc. Départ possible après le petit-déjeuner.	Départ après le repas de midi.

UN PROGRAMME DÉTAILLÉ AVEC PARCOURS, ALTITUDES MAXIMALES, DÉNIVELÉES, PEUT VOUS ÊTRE PROPOSÉ SUR SIMPLE DEMANDE.

PROGRAMME SUR MESURE

Si vous désirez adapter nos programmes, tant en durée qu'en contenu, cela peut se faire sans problème.

☞ De même, un **programme itinérant** (**trekking**) dans les **Alpes**, en France ou à l'étranger, peut être élaboré avec vous.

● Si pour des questions de facilité, vous désirez arriver la veille, cela est parfaitement possible. Dans ce cas, nous vous proposerons dès le dimanche matin une première sortie de randonnée.

● Selon le nombre de personnes, vous pouvez choisir la ou les randonnées (cf. p. 3) qui conviennent le mieux à votre groupe :

10-16 personnes = 1 possibilité
17-29 personnes = 2 possibilités
30-44 personnes = 3 possibilités
45-55 personnes = 4 possibilités
56-69 personnes = 5 possibilités
70-80 personnes = 6 possibilités et plus…

● Dans le cas d'un effectif réduit (1 ou 2 groupes), nous pouvons fort bien convenir, avec l'organisateur, d'une alternance ou d'une progression, tout au long de la semaine, sur les différentes randonnées répertoriées.

● La journée d'alternance/repos prévue en Italie, permet de ménager la fatigue de chacun. Également, elle offre l'avantage d'une visite inédite à l'étranger.

● Toutefois, ceux qui souhaitent randonner ce jour-là, pourront le faire.

● Lors des sorties journée prévues, si une dizaine de personnes le désirent, nous les transformerons en deux demi-journées de randonnée. La mise en place se fera à la demande, et sur le moment.

☞ ***Pour toutes les randonnées, chaque Accompagnateur en Montagne veillera à une nuance de marche adaptée au groupe.***

UNE ORGANISATION QUI S'ADAPTE…

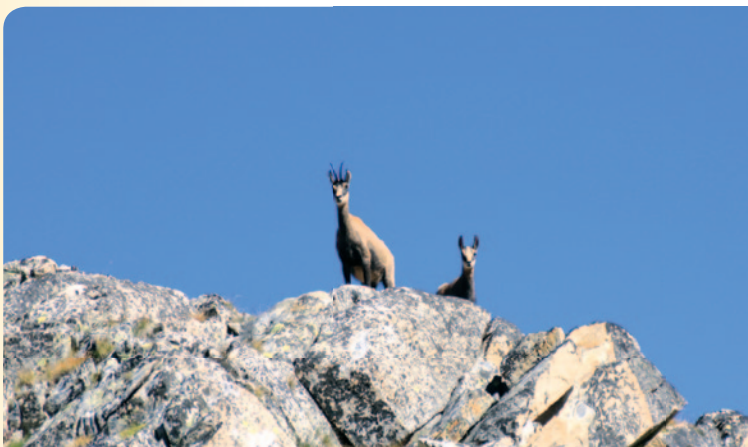
● Nous prévoyons systématiquement de constituer des **groupes de 10 à 15 randonneurs autour d'un Accompagnateur en Montagne**. Celui-ci, imprégné de toutes les richesses de sa région, et la connaissant parfaitement, animera jour après jour, son groupe autour du type de randonnée choisie.

● Pour chaque sortie, les participants peuvent opter, en fonction **de leur goût ou de leur forme physique** du moment, pour une randonnée adaptée (cf p. 3), faisant partie du programme d'ensemble mis en place avec le responsable du groupe.

● **Nuit en refuge** : elle est possible pour un ou plusieurs groupes, si les participants le souhaitent. Dans ce cas, un supplément de prix est à prévoir.

● Un système simple et efficace de buffet froid donne à chacun la possibilité de **constituer pour midi, son propre repas, à emporter** (boîtes individuelles hermétiques fournies par nos soins). Cela évite toute surcharge inutile et offre plus de souplesse encore pour les changements éventuels de dernière minute.

● Bien qu'en cours de semaine une journée de visite en Italie soit prévue, **chacun peut décider de s'accorder un temps de repos sur place**, à tout moment, et profiter des installations du Centre : salon d'écoute musicale, solarium, bibliothèque, «Espace Balnéo», terrain de pétanque, jeux de société…



POUR VOS RANDONNÉES UN ENCADREMENT DE QUALITÉ

DES PROFESSIONNELS DIPLÔMÉS

Accompagnateurs en Montagne (brevetés d'État) pour guider, animer les différents groupes, assurer la sécurité, vous faire découvrir la montagne sous ses plus belles facettes, en un mot vous donner les meilleures clefs.

CONSEILS TECHNIQUES

Pour votre confort et votre sécurité, nous préconisons :

- des chaussures de "GRANDE RANDONNÉE" à tige haute et à semelle de type Vibram.
- un sac à dos d'une capacité de 30-40 litres environ.
- un coupe-vent en matière de type Gore-tex.
- une paire de bâtons télescopiques.

FOURNITURES ET MATÉRIEL À PRÉVOIR

Ce dont vous devez vous munir pour le séjour et pour pratiquer la randonnée : crème solaire, coupe-vent, pulls, short, linge personnel et **de toilette** (serviettes, draps de bain...), lunettes de soleil, couteau, chaussettes, cape de pluie, pantalons souples, chaussures et sacs personnels (selon conseils ci-avant), petite pharmacie personnelle, gourde, chaussures légères (pour vous délasser).

MATÉRIEL PARTICULIER

Pour emporter les pique-niques de midi, des boîtes hermétiques légères, peu encombrantes, seront prêtées à chacun, par nos soins.

INFORMATIONS SPÉCIALES

Assurance : nous rappelons à nos participants la nécessité de posséder, au minimum, une assurance « responsabilité civile ».
Si vous souhaitez vous assurer spécifiquement, nous vous proposons une assurance couvrant tous les loisirs et sports courants (sauf exclusions - nous consulter) : responsabilité civile, frais de recherches, 1er secours, retour au domicile ou auprès de l'établissement de soins le plus proche. Validité jusqu'à fin avril 2021. Tarif : 19,50 €.

AU CŒUR DES SENTIERS DE PETITES ET GRANDES RANDONNÉES, UN BEAU BÂTIMENT POUR VOUS ACCUEILLIR

"La Bessannaise" côté sud, et son grand terrain

Salle à manger

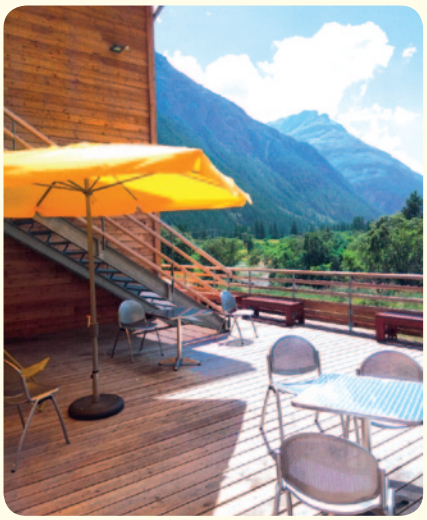
Chambre Grand Confort (TV, accès Internet)*

*Chambre Confort**

Notre centre est équipé de 3 ascenseurs.

*Toutes nos chambres sont équipées de lavabo, sèche-cheveux WC séparés

POUR AGRÉMENTER VOTRE SÉJOUR...



Entre les Parcs Nationaux de la Vanoise et du Grand Paradis,
Détente et nature à 360° sur nos terrasses.

Bar cosy et nombreux espaces confortables
pour se retrouver après les sorties

(accès Internet libre, piano, revues...)

ESPACE WiFi GRATUIT

- équipements Fitness,
- bibliothèque,
- ping-pong,
- laverie-séchage...

Salles TV avec chaînes internationales
5 salles multi-activités (animations, projections, réunions, étirements,...)

ESPACE BALNÉO

Chaque jour, au retour des randonnées, vous pourrez profiter des installations du Centre.

Spa, bains à remous :
toute une gamme de massages en douceur et profondeur.

Sauna : toute la technique et la haute qualité du sauna de Finlande pour votre remise en forme et votre vitalité.

Hammams :
chaleur douce et bains de vapeur pour une délicieuse sensation de détente et de bien-être.

Douches massantes :
effacement rapide des courbatures…

Espace de relaxation :
baignée de musique douce, cette salle complète les installations en offrant tranquillité et décontraction.

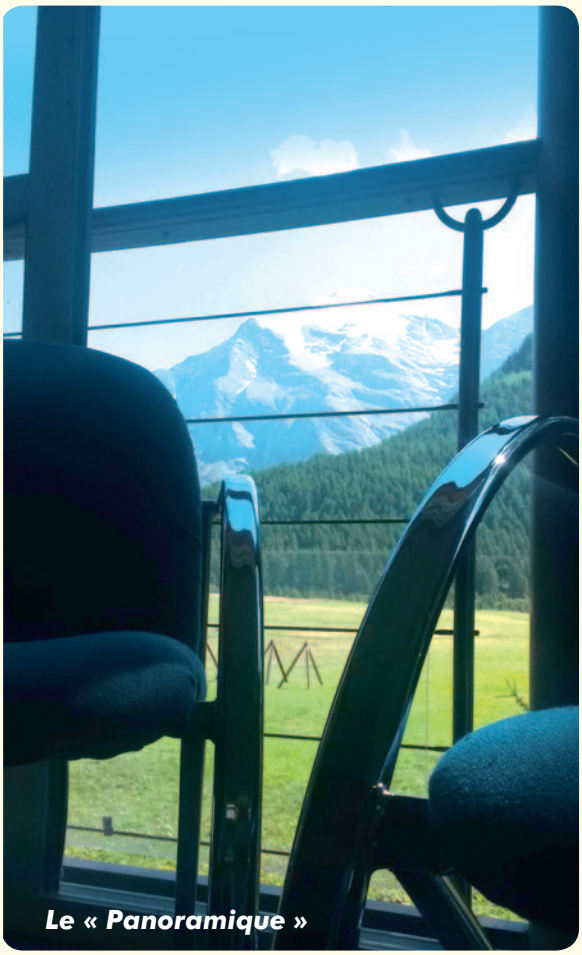
Précisions : Pour profiter de ces installations, pensez à vous munir d'une serviette et d'un maillot de bain (obligatoire), un peignoir aussi peut-être utile…

SOINS BIEN-ÊTRE

Possibilité de profiter sur place de soins individualisés sur 30 minutes ou 1 heure :
Massages relaxation, séances de shiatsu, reiki,...

SALON "LE PANORAMIQUE"

Un moment de bien-être aussi, avant et après le repas, avec un programme de **musique classique, bel canto, jazz**... le tout bien installé face au somptueux Charbonnel (un des plus hauts sommets de Savoie - 3751 m).



Le « Panoramique »

Salle parquetée « l'Hexagone »

ANIMATIONS EN SOIRÉE

Dans l'une de nos nombreuses salles, nous vous proposerons chaque soir à partir de 21h, en alternance :

- ✲ films
- ✲ diapositives
- ✲ jeux de cartes
- ✲ jeux récréatifs
- ✲ danses pour tous

etc.

Soirée chant pour tous

FIN DE SEMAINE

En général, nous concluons le séjour par une soirée avec menu savoyard, suivie d'une soirée dansante.

NOTA : si vous préférez film ou autre animation, à la place de la soirée dansante, il suffit de nous le signaler...

Bonjour,

Vous avez bien voulu prendre le temps de parcourir ce livret et nous tenons à vous remercier vivement de votre démarche.

Sachez que nous sommes à l'écoute de vos souhaits, de vos besoins, et que nous comptons contribuer à la bonne réussite de votre projet.

Les centres d'intérêts pour chaque type de randonnée, se concrétisent autour du riche environnement local : PAYSAGES, FLORE, FAUNE, ou encore GÉOLOGIE, HISTOIRE, ÉDIFICES RELIGIEUX (ou non), etc.

Sans oublier les PLAISIRS DE LA MARCHE dans une contrée indicible des Alpes.

Nous demeurons toujours à votre entière disposition. N'hésitez pas à nous consulter pour tous détails, renseignements, précisions dont vous auriez besoin. Un dossier peut vous être expédiés sur simple demande…

Avec nos remerciements, recevez l'expression de nos sentiments dévoués.

La Bessannaise

La vallée de Bessans

Avec " La Bessannaise ",
vous pouvez aussi effectuer un séjour hivernal ...

... Les plaisirs de la neige sans limite !

C'est avec le plus grand plaisir que nous vous ferons parvenir une proposition de programme sur simple demande.

BESSANS

- Altitude : 1750 m
- 6e commune de France par la superficie
- Versant sud du Parc National de la Vanoise
- Vallée de Haute-Maurienne (Savoie)
- Station-village hiver / été

ACCÈS

Par Train : gare internationale de Modane (ligne régulière autocars Modane-Bessans 35 km)

Par Route : A43 jusqu'à Modane puis D1006 (ex N6) jusqu'à Bessans.

La Bessannaise est à 1 km en amont du village.

DISTANCES PAR ROUTE

Paris	690 km	Lille	900 km	Grenoble	160 km
Marseille	440 km	Bordeaux	800 km	Chambéry	140 km
Lyon	240 km	Nantes	850 km	Torino	100 km
Strasbourg	690 km	Rennes	890 km	Bruxelles	980 km

COORDONNÉES GPS de "La Bessannaise" :

N 45°19'730" / E 7°00'678"

TEMPS DU TRAJET EN TRAIN

Paris-Modane s'effectue en 4 heures de TGV,
Lyon-Modane en 2h30 par TER.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

OFFICE DU TOURISME / BESSANS Tél. +33 (0)4 79 05 96 52

Gare SNCF de MODANE (renseignements) Tél. 3635

TRANSPORT DE GROUPES : nous consulter

La Bessannaise
MONTAGNE & BIEN-ÊTRE

La Bessannaise
CENTRE DE SKI DE FOND ET DE RANDONNÉES PÉDESTRES
73480 BESSANS - TÉL. +33 (0)4 79 05 95 15
www.labessannaise.com e-mail : info@labessannaise.com
agrément tourisme : ANCEF n° IM 038100039 - garant BFCC 92002 Nanterre CEDEX

Rejoignez-nous sur Facebook

Photos La Bessannaise : Jean-Pierre Bonifoce, Jean-Paul Kettler, Edmond Tresserre, Gilbert Tracq, S. Billiemaz, Daniel Durand
Conception / Impression EXTRA BLEU CIEL.FR 04 79 61 10 20