

« MINI-TREK DU MONT CENIS » ■■■□□

2 nuits Réf. ETRJ02

REPERAGE CARTOGRAPHIQUE : carte IGN top 25 3634 OT Val Cenis Charbonnel

Le col du Mont Cenis (2081 m), à la frontière de la France et l'Italie, permet la liaison entre la vallée de la Maurienne et le val de Susse. Ce col au passage aisé des Alpes fut une route marchande et militaire empruntée depuis l'Antiquité, français depuis le traité franco-italien.

Le lieu mérite qu'on s'y attarde pour son passé chargé d'histoire. Mais pas seulement...

Un bel itinéraire vous fera découvrir des lacs aux différents bleus, des cimes culminant à plus de 3000 m d'altitude, des tapis de rhododendrons, de myrtilles, de fleurs endémiques qui ne poussent nulle part ailleurs et qui donnent aux fromages fabriqués dans les fermes d'alpage un goût unique.

DEROULEMENT / PARCOURS

DIMANCHE

Matin : accueil et installation

Après-midi : premier contact et randonnée d'acclimatation.

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

LUNDI : Hameau d'Avérole, la Mottuaz, les Perchers, Pré Pautas.

MARDI : Collet de la Madeleine, le Châtelard, le Rocher des Tufts, refuge de Vallonbrun, Pré Clot.

MERCREDI : Départ pour le mini-trek

Col du Mont Cenis (2081 m)

Lac clair (2775 m), fort de Ronce

Sentier des 2000 m,

Le court,

HOTEL MALAMOT ½ PENSION (1880 M)

D+ 850 m D-950 m

JEUDI :

Malamot (2850 m) option Pointe Droset (2917 m)

Lacs Giaset

Lacs Perrin

REFUGE DU PETIT MONT CENIS ½ PENSION (2110 M)

D+ 1017 m D-750 m

VENDREDI :

Grand Plan,
Pas de la Beccia (2717 m)
Fort de la Turra (2507 m)
Col du Mont Cenis (2081 m)
D+ 800m D- 450 m

NB : selon les conditions atmosphériques notamment, les parcours décrits ci-dessus pourront être légèrement modifiés.

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 après une formule A, la pension du samedi matin jusqu'au dimanche matin est offerte.

Attention, vu le contexte actuel COVID, la Balnéo pourra être fermée.

Matériel

▶ Pièce d'identité (toujours utile...) - sac drap (pour les refuges) - assiette creuse ou bol (alu ou plastique) - quart et couverts individuels -coupe-vent

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

▶ Bien sûr aussi, les effets que nous recommandons dans notre documentation.

▶ Il est souhaitable aussi de prendre un minimum de pharmacie, comme élastoplast (large), bétadine, aspirine, décontractyl, pansements, médicaments personnels.

Poids approximatif du sac : 3 à 4 kg - des vêtements de rechange peuvent rester au bus

DIVERS

Par précaution, en cas d'accident, même bénin, nous vous recommandons d'avoir sur vous le formulaire international de sécurité sociale E111. A réclamer à votre caisse habituelle.

Nous vous rappelons que le forfait est "tout compris", avec notamment repas, hébergement, 1/2 pension en refuge, etc.
"Pour bien découvrir la NATURE, il faut marcher avec PLAISIR" : nous vous recommandons de programmer une ou deux sorties en forêt, quelques footings, vous maintenir en forme physiquement.

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

Bon Voyage et à bientôt

COTATION DES RANDONNÉES ET TREKS

Afin de vous aider à choisir l'option qui vous correspond le mieux, nous avons modifié notre système de notation des niveaux pour nos activités. Elle consiste maintenant en un niveau de pratique donné sur une échelle de 1 à 5, du plus facile au plus difficile.



Sorties faciles sans difficulté physique. Marche de 4 à 5 heures/jour, sur sentiers, de 0 à 350 m de dénivelée D + Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.



Randos pédestres présentant peu de difficultés physiques. Marche de 5 heures/jour, sur sentiers de 400 à 650 m de dénivelée D+ Marcheur en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un certain engagement physique. Marche de 6 heures/jour, sur sentiers et hors sentiers, de 700 à 1000m de dénivelée D+ Marcheur régulier en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un engagement physique certain et présentant des difficultés. Marche de plus de 6 heures/jour sur sentiers, hors sentiers, terrains accidentés avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur tout terrain. Condition physique confirmée.



Randonnées pédestres présentant des difficultés techniques et nécessitant un engagement physique important. Marche engagée de 7 à 8 heures/jour, hors sentiers ou terrains accidentés, avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur expérimenté. En très bonne condition physique.

Ceux qui n'ont jamais randonné pourront opter pour des randonnées faciles ou très faciles ("Vanoise en Douceur", "Rando Balades", "Vanoise-Découverte" ou un des