VANOISE DÉCOUVERTE

Réf.ERAB05

ÉTÉ 2023

7 jours / 6 nuits | Niveau : | Marche : 5h / jour | Dénivelé : 500 à 700 m

La Vanoise et le pré-parc sont un must pour la randonnée. Leur diversité sur le plan de la faune, la flore ou l'architecture en font un écrin de nature préservée.
Vivez les plaisirs de la marche et de l'environnement en montagne en alternant demi-journées et journées. Pour vivre à fond l'expérience de la randonnée, un mini-trek de 2 jours est programmé en passant une nuit en refuge.
Cette option promet des vues imprenables sur de splendides paysages et balades bucoliques.

PRÉCISION CARTOGRAPHIQUE :
Cartes IGN 1 :25000

3633 ET Tignes Val d'Isère (Haute-Maurienne PN de la Vanoise

3534 OT Les trois vallées Modane PNV

AU FIL DU SÉJOUR…

Dimanche

Matin : Arrivée et installation à la Bessannaise.

13h50 : Réunion d'accueil en salle Charbonnel.

Après -midi : Formation des groupes + Mini-sortie de découverte et acclimatation.

Lundi

Sortie journée avec pique-nique.

Mardi
En ½ journée

Matin : Sortie de randonnée de 3 heures environ.

Après -midi : Temps libre (profitez de l'espace balnéo, l'espace fitness ou activités avec les AMM).

Mercredi / Jeudi

Départ pour le mini-trek de 2 jours en Vanoise ou en pré-parc.

Nuitée en refuge, et ravitaillement du déjeuner du second jour pris en refuge.

Vendredi

Sortie journée avec pique-nique.

Samedi

Fin de séjour après le petit déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée.

La Haute Maurienne regorge de randonnées toutes plus belles les unes que les autres. Certains itinéraires et activités peuvent également être modifiés au cours du séjour en fonction des situations indépendantes de notre volonté (météo, niveau des participants, sécurité du groupe, etc…).

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 dénivelé D+. Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.

Sorties faciles sans difficulté physique. Marche de 4 à 5 heures/jour, sur sentiers, de 200 à 500 m de dénivelé D+. Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.

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

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

Randonnées 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", "Vanoise Modérato" ou un des nombreux thèmes), offrant de multiples choix, adaptés aux goûts et aux possibilités de chacun.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

Pensez à vous munir d'une pièce d'identité non périmée et une carte européenne d'assurance maladie (par précaution en cas d'accident même bénin – principalement pour les treks qui sortent de la France).

Équipement :

Il est préférable de se munir de son propre matériel de randonnée.

- ✓ Gourde, porte gourde (contenant de minimum 1L).
- ✓ Casquette ou chapeau.
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et stick à lèvre, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ Chaussures semelle de type vibram et avec maintien de la cheville.
- ✓ Bâtons de marche télescopiques conseillés.
- ✓ Sac à dos 30 litres pour les affaires de la journée, le pique-nique et l'eau.
- ✓ Sac à dos 40 litres pour les trekkings à la semaine + sac à viande.
- ✓ Couverts, boîte pique-nique et gobelet réutilisable pour les pique-niques.
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos. (Si orage).
- ✓ Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).

Pour les soirées :

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chausson.
- ✓ Maillot de bain et drap de bain – ou peignoir – obligatoires pour accéder à l'espace bien-être.

Pharmacie :

- ✓ Vos médicaments habituels, médicaments anti-douleurs, paracétamol de préférence.
- ✓ Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6 cm de large).
- ✓ Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- ✓ Double peau (pansements anti-ampoule).
- ✓ Auto-test (facultatif).

RESTAURATION & HEBERGEMENT

Hébergement en chambres **Confort** ou **Grand Confort** de 2 personnes à partager ou individuelles.

La Bessannaise met à votre disposition divers équipements de loisir :

- ✓ Un espace bien-être avec sauna, hammam et jacuzzi
- ✓ Un espace fitness
- ✓ Une bibliothèque
- ✓ Une salle avec télévision

Un **buffet** est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une **cuisine familiale** et **variée**, agrémentée de produits et **plats régionaux**.

INFORMATIONS TARIFAIRES

Le prix comprend :

- ✓ L'hébergement en **pension complète** du dimanche déjeuner au samedi suivant après le petit déjeuner.
- ✓ L'**encadrement des activités** choisies par des **professionnels diplômés d'Etat** (AEM, Guide de Haute Montagne).
- ✓ Les **animations en soirée** après le dîner pour les randonnées.
- ✓ Les **trajets** en car si votre activité est concernée (nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans les véhicules empruntés au cours du séjour).
- ✓ Le **linge de toilette** mis en chambre pour la semaine (1 drap de bain + 1 serviette de toilette).
- ✓ Une **boisson chaude** après le déjeuner.

Le prix ne comprend pas :

- ✓ La **taxe de séjour** de 0,85 € par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
- ✓ La **carte d'adhésion de l'ANCEF** de 18 € avec un supplément **passeport montagne** (assurance) de 2 €.
- ✓ Les **boissons et extras**.
- ✓ Les **transports** depuis votre lieu de résidence jusqu'à la Bessannaise.
- ✓ Le **pass activité** (stations Bessans-Bonneval-sur-Arc) de 36 €/semaine et par personne (à consulter sur www.passactiviteshmv.com).
- ✓ La **location de matériel de randonnée**.

Arrivée anticipée le samedi :

Possible sur demande pour un supplément de **55 € la demi-pension**.

ACCÈS

En train :

TGV - gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV), puis trajet en **bus jusqu'à Bessans*** (35 km – réservation possible sur leur site internet) : **ALTIBUS** – 04 79 68 32 96 - https://www.altibus.com
La gare routière se situe à votre gauche en sortant de la gare TGV-SNCF de Modane.

Nous vous invitons à prendre dès la confirmation de votre réservation le billet aller-retour.
*Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.

En voiture :

Autoroute A43 en direction de Turin (Tunnel du Fréjus, Italie), Sortie N°30 – Modane/Haute Maurienne, route départementale D1006 (ex-RN6) puis D902 (35km) direction Bessans.

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : **www.blablacar.fr** (simple, sécuritaire et convivial !).

Bon séjour !

Suivez toutes nos actualités :