



ALPES

Le tour du Beaufortain

À partir de
745 €

EN RÉSUMÉ

 **DURÉE** 5 jours

Niveau
2/5 **NIVEAU** Intermédiaire

 **PÉRIODE
IDÉALE** Juillet à septembre

LES SPORTS



Trekking

EN QUELQUES MOTS

Nous partirons au pays du Beaufort : des alpages à perte de vue à coté du massif du Mont Blanc! La Pierra Menta, le Grand Mont et la Grande Journée nous serviront de repères dans cette superbe traversée. Un trek assez facile, où l'on a le temps de profiter des lacs et sommets, de jolis cols où l'on pourra croiser des chamois, mais c'est surtout le paradis de la marmotte et des jolies fleurs. Au détour du Lac d'Amour au pied de la Pierra Menta, nous profiterons du temps et oublierons nos montres.

LES POINTS FORTS

- ✓ Tour au pied de la fameuse Pierra Menta
- ✓ Des vues spectaculaires sur le Mont Blanc
- ✓ Découverte d'un massif rural et authentique
- ✓ Plusieurs variantes possibles selon la forme du groupe

BUDGET

Période idéale : **juillet à septembre**

730 € par personne, sur la base de 4 participants minimum.

LE PRIX COMPREND

- ☑ L'encadrement par un Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat de notre équipe pour le trek
- ☑ Les nuits en Refuge en 1/2 pension tels que décrits dans le programme
- ☑ Les pique-niques, du J2 au J5
- ☑ Les transferts obligatoires au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- ⊖ L'assurance annulation/interruption de séjour /perte de bagages et l'assistance secours
- ⊖ Le pique-nique du J1
- ⊖ Les boissons et dépenses personnelles
- ⊖ Les nuits supplémentaires hors programme
- ⊖ Les pourboires
- ⊖ Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

À PAYER SUR PLACE

- ⊖ Les boissons
- ⊖ Les dépenses personnelles.

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 Bourg Saint Maurice - Brèche de Parozan - Refuge



TRANSPORT	Minibus (03h00, 19 km)
PETIT-DÉJEUNER	libre
DÉJEUNER	libre

Rendez-vous au funiculaire de Bourg Saint Maurice à 9 h 30, vous pourrez garer votre voiture sur un parking gratuit pour la durée du trek.

Nous partirons en minibus en direction du Cormet de Roseland. Le trek commence au sommet du Cormet : nous prenons le vallon de la Nova, la montée est régulière pour arriver aux lacs de la Nova. Nous montons au Col du Grand Fond, nous pourrons poser nos sacs pour faire un petit aller-retour pour admirer le panorama depuis le sommet de la fameuse Brèche de Parozan.

Descente au Lac de Pisset et au refuge de Balme, au pied de la Pierra Menta.

JOUR 2 Refuge - Col du Coin - Refuge



Nous partons du refuge en longeant un joli ruisseau et continuer en direction du Passeur de la Mintaz, au pied de la Pierra Menta, Descente au Lac d'Amour pour profiter du repas en compagnie des marmottes. Nous montons ensuite au Col du Coin, puis une rapide descente nous mènera au refuge de la Coire, à côté du Cormet d'Arèche où la vue entre Tarentaise et Beaufortain est superbe.

JOUR 3 Refuge - Crêt du Rey - Lac Saint Guérin - Refuge



Après un bon petit déjeuner, nous partirons légers pour l'ascension du Crêt du Rey, magnifique sommet que la course de la «Pierra Menta» a rendu célèbre. Si certains veulent se reposer, ils pourront rester tranquillement au refuge.

Nous revenons ensuite au refuge pour récupérer nos affaires et continuer la journée en direction du lac Saint Guérin et de son fameux pont népalais. Nous prendrons un joli chemin pour monter au refuge de l'Alpage, situé au pied du Grand Mont, notre objectif de demain.

JOUR 4 Refuge - Le Grand Mont - Refuge



Possibilité, pour ceux qui le souhaitent, de faire l'ascension du Grand Mont (environ 2 heures) en mode léger. Le sentier mène dans des pierriers et névés en début de saison, c'est le sommet mythique de la Pierra Menta, où la course passe trois fois par le sommet. La vue depuis le sommet est magnifique.

Si quelqu'un est resté au refuge, nous redescendrons par le même chemin pour récupérer les affaires, sinon nous descendons sur l'autre versant. Nous continuons la journée en direction du refuge des Arolles un très joli chemin entre rochers et arolles : nous prendrons le temps pour profiter de cet environnement.

JOUR 5
**Refuge - Col de la
Bathie - Mont
Mirantin - Bourg
Saint Maurice**



DÎNER

libre

Nous partons pour cette dernière journée en direction du sommet de la Grande Journée. Nous contournons le sommet par le Col de la Bathie et le Col des Lacs, avant de rejoindre le Mont Mirantin. L'itinéraire de cette journée peut varier en fonction des conditions et de votre forme, nous pourrions la raccourcir, voire l'écourter en cas de mauvais temps.

Nous passerons donc peut être par les sommets de la Grande Journée et du Mont Mirantin : vous évalueriez avec votre accompagnateur les différentes options, la veille au refuge.

Nous finirons au Planay et prendrons un transport pour rentrer à Bourg-Saint-Maurice au niveau du parking du funiculaire, à côté de la gare de Bourg-Saint-Maurice.

À NOTER

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions en montagne, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Randonnée en montagne pour personnes confirmées, vous avez de l'expérience et de l'habilité en montagne. Certains passages sont vertigineux et il faut parfois mettre les mains pour aider la progression.

Effort correspondant à 700 à 900 m de dénivelé environ en randonnée par jour.

Les journées peuvent être un peu longues, c'est mieux d'avoir déjà fait de la montagne ou de faire un peu de sport toutes les semaines pour le plaisir.

ENCADREMENT

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne diplômé de notre équipe : il vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour.

ALIMENTATION

- Dîners prévus au refuge le soir
- Les piques-niques sont préparés par les refuges, si possible le Guide pourra acheter des fromages frais le long du trek
- Pensez à prévoir des petits snacks et vivres de courses selon vos goûts avant le départ (barres de céréales, fruits secs, chocolat, etc...)

Les boissons restent à votre charge.

HÉBERGEMENT

Nuits en refuge, en chambre ou dortoir selon les disponibilités.

Pensez bien à emmener un drap de sac (sac à viande). Les refuges fournissent les couchettes.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous à Bourg Saint Maurice au niveau du parking du funiculaire à 9h30.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Comment rejoindre Bourg Saint Maurice (73700)

- En train, accès possible par TGV à la Gare de Bourg Saint Maurice
- En voiture par Albertville, accès par voie rapide jusqu'à Moutiers - Bourg Saint Maurice se trouve à 2h30 de Lyon

FIN DU SÉJOUR

En minibus depuis Bourg Saint Maurice.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nous consulter.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking du funiculaire à Bourg Saint Maurice, gratuit pendant l'été.

BUDGET & CHANGE

Pas tous les refuges acceptent les cartes de crédit, nous vous conseillons d'emener des liquidités pour vos dépenses personnelles et pour les boissons.

BAGAGES ET TRANSFERT

Vous porterez tous vos affaires dans un sac à dos de 40/45 litres.

Suivez la liste matériel et évitez le superflu.

EQUIPEMENT

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Matériel de la tête au pied pour le trek :

- une casquette ou chapeau pour le soleil
- un bonnet pour le froid
- un buff ou tour de cou en option mais bien agréable par mauvais temps
- une veste type Gore Tex ou équivalent pour les intempéries
- une paire de gants si possible imperméables
- une paire de gants de ski pour l'ascension du Grand Paradis
- une polaire chaude ou duvet épais pour résister à des températures négatives
- deux pulls : un léger et un plus chaud, s'il fait froid on mettra toutes les couches
- trois tee-shirts techniques
- trois sous-vêtements et 3 – 4 chaussettes chaudes, vous pourrez les laver dans les torrents aux abords des refuges (un savon solide pour laver)
- un pantalon chaud
- un collant
- un pantalon plus léger, certain se détache pour faire short
- un short
- un sur-pantalon en tissu imperméable ou type Gore tex pour le trek et l'ascension.
- un protège-sac étanche
- des affaires de rechange pour le refuge
- une paire de chaussures de randonnée avec semelle type Vibram ou équivalent de bonne qualité, si possible essayez les avant le trek, pour l'ascension il faut une paire de chaussure d'alpinisme pour l'ascension du Grand Paradis.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le sac à dos

Si possible prenez un sac léger avec un bon portage, le sac ne doit pas dépasser 1,5 kilos.

Indispensables :

- sac à viande pour le refuge (petit drap de couchage)
- un sac étanche pour mettre les affaires de rechange au sec
- un sac plastique ou étanche pour les affaires sales
- crème solaire indice 30 à 50
- une paire de lunettes de soleil catégorie 3
- une frontale légère
- petits plaisirs style fruits secs, chocolat
- argent liquide et votre carte d'identité / passeport valide

Nécessaire de toilette :

- une serviette de toilette légère à séchage rapide, type randonnée
- un savon pour le corps
- une brosse à dent avec petit dentifrice ou un tube déjà entamé
- un petit shampoing (petit format - les magasins spécialisés vendent des petits flacons que vous garderez votre vie de randonneur).
- une paire de boules quies pour mieux dormir la nuit en refuge.

Nécessaire pour les repas :

- un couteau type Opinel léger
- une fourchette et une cuillère
- une spécialité sympathique à partager avec le reste l'équipe, liquide ou solide

PHARMACIE

Pharmacie & autres:

- vos traitements habituels ou personnels
- une couverture de survie légère
- un coupe-ongle
- de quoi réaliser de petits pansements
- quelques compresses et sparadrap ou mieux du Strappal

Votre accompagnateur aura une pharmacie plus complète en cas d'accident plus important.

FORMALITÉS & SANTÉ

SPÉCIFICITÉS

Passeport en cours de validité / Attestation médicale etc.

GUIDE DE VOYAGE

LES ALPES EN QUELQUES MOTS

Haut lieu de randonnée et d'alpinisme, les Alpes sont le paradis des amoureux de nature. Entre ses nombreux sommets et chaînes de montagne, ses parcs naturels et le Mont Blanc, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux sur les 1200 km du massif alpin !

Découvrez les différents massifs des Alpes : Bauges, Chartreuse, Vercors ou plus au sud Mercantour, vallée des Merveilles ou encore Queyras. Grâce à la randonnée, on atteint des montagnes préservées où l'on trouve une faune et une flore exceptionnelle : plus de 30 000 espèces animales et 13 000 espèces végétales. C'est un terrain de jeux formidable pour la randonnée, le trail, l'alpinisme sur les montagnes les plus hautes et l'hiver le ski, les raquettes, le ski de randonnée ou même le traîneau à chiens !

De beaux parcours se font également en trek itinérant, ce qui permet de s'immerger complètement dans cette nature à quelques pas de chez nous ! Qui aurait cru à une telle diversité dans notre cher hexagone ?