

DECATHLON



ALPES

Week-end ski de rando dans le Beaufortain

À partir de
570 €

EN RÉSUMÉ

 **DURÉE** 3 jours

Niveau 3/5 **NIVEAU** Confirmé

 **PÉRIODE IDÉALE** Janvier à mars

LES SPORTS



Ski de randonnée

EN QUELQUES MOTS

Le ski de randonnée dans le Beaufortain, c'est un art de vivre ! Il fait d'ailleurs partie intégrante de la vie locale, jusqu'à la création d'une course mythique de ski-alpinisme : la Pierra Menta. Depuis toujours les pentes vierges de remontées mécaniques appellent les skieurs à venir faire de belles courbes dans la poudreuse, d'autant que l'enneigement est particulièrement bon tout l'hiver dans ce petit coin de paradis.

LES POINTS FORTS

- ✓ Des sommets pour tous les niveaux.
- ✓ Un massif savoyard avec un enneigement exceptionnel.
- ✓ Un village de caractère dans un cadre magnifique.

BUDGET

Période idéale : **janvier à mars**

Le prix indiqué est par personne, sur la base d'un groupe de 4 personnes minimum.

LE PRIX COMPREND

1. L'organisation technique du stage
2. L'encadrement par un guide de haute montagne;
3. L'hébergement en demi-pension en gîte du jour 1 au soir au jour 3 au matin
4. Les pique-niques
5. Le matériel technique collectif spécifique au circuit
6. Le transport en minibus depuis la gare d'Albertville et vers les différents spots de rando.
7. Matériel de sécurité : DVA (piles non fournies), pelle et sonde

LE PRIX NE COMPREND PAS

1. Matériel de ski individuel : chaussures, skis, peaux et couteaux, bâtons.
2. Piles pour le DVA (4 piles LR03 AAA).
3. Les remontées mécaniques si nécessaire.
4. Les vivres de course (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées, etc...) à votre convenance.

À PAYER SUR PLACE

1. Les boissons et dépenses d'ordre personnel.

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 Arêches - Roche Parstire (2109m)



TRANSPORT	Minibus (20 km)
PETIT-DÉJEUNER	libre

Rendez-vous à Albertville en début de matinée. Transfert en minibus avec le guide pour Arêches Beaufort. Location du matériel si nécessaire, briefing sur le week-end et distribution des pique-niques.

Ensuite direction le pour le petit hameau authentique de Boudin sur les hauteurs d'Arêches : vous partez vers l'Est pour rejoindre le col du Pré à 1703m où la vue plongeante sur le lac de Roselend nous ravira. Depuis le col la pente qui va vers le Sud et nous conduit à l'arête : il faudra la suivre et ôter les skis sur une petite portion pour arriver à la Roche Parstire à 2109m. La vue à 360° est magnifique : la farandole des sommets et le Mont Blanc en toile de fond, que demander de mieux pour débiter ce séjour et se mettre en conditions.

JOUR 2 Arêches - Sommet de Roche Plane (2166m)



TRANSPORT	Minibus (19 km)
-----------	-----------------

Départ des Maisonnettes, au-dessus d'Arêches. Par les alpages, la forêt puis une belle pente, nous ferons l'ascension de Roche Plane, un des sommets les plus fréquentés du Beaufortain car il est idéal pour le ski de randonnée. Arrivée au sommet principal (2166m) à pieds, par une petite arête cornichée. Descente tranquille en zigzagant entre les petits sapins !

JOUR 3 Arêches - Route du lac de St Guerin - Mont Coin (2539m)



TRANSPORT	Minibus (21 km)
DÎNER	libre

Départ en véhicule pour le terminus de la route menant au lac de St-Guérin. A travers les alpages, ascension du Mont Coin (2539m), par son versant Ouest. Ce sera notre plus gros dénivelé de la semaine. Descente par le même itinéraire. Retour à Arêches, puis transfert sur Albertville et séparation en milieu d'après-midi.

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.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant a celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas a ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnité

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Un séjour accessible à des skieurs possédant un bon niveau en ski alpin et à l'aise en ski hors-piste ainsi qu'une bonne condition physique (endurance), et une première expérience de découverte du ski de rando.

ENCADREMENT

Ce stage est encadré par un guide de haute montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Le guide pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques et nivologiques de la montagne ou de la condition physique des participants.

ALIMENTATION

Repas :

- Pique-niques le midi, repas du soir en gîte.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ.

Boissons :

Les boissons ne sont pas comprises dans le séjour (eau, thé, café, bière, soda, etc...). Il est d'usage en montagne que les clients payent les boissons des guides : le mieux étant de prévoir une cagnotte pour le groupe dès le début du séjour en fonction des moyens de chacun..

HÉBERGEMENT

Les deux nuits auront lieu dans le même **gîte dans la vallée du beaufortain** dans des chambres partagées de 6 à 8 personnes. Vous transiterez ensuite chaque jour en minibus jusqu'au départ des différents itinéraires proposés/choisis par le guide. Il est nécessaire de prévoir des serviettes de toilettes, ainsi que des draps ou un sac de couchage (couverture fournies sur place)

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

En début de matinée à Albertville (l'heure et le lieu de rendez-vous seront précisés sur la convocation).

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Voyage en train jusqu'à Albertville.

FIN DU SÉJOUR

En fin d'après -midi à Albertville.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Si vous souhaitez prolonger votre séjour, nous vous conseillons de réserver une nuit supplémentaire aux hôtels suivants : Le Lotus Blanc- Hôtel Ibis Style Albertville- Hôtel Le Savoie.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking de l'hébergement.

DÉPLACEMENT

En minibus à partir d'Albertville.

BAGAGES ET TRANSFERT

En montagne, vous transportez vos affaires de la journée dans un sac à dos de 35/40 litres (matériel, vêtements, pique-nique, gourde) avec sangle pour porte ski de préférence pour plus de facilité.

EQUIPEMENT

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Matériel de sécurité: détecteur de victime en avalanche (DVA), pelle et sonde

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Tête :

- Bonnet windstopper
- Tour du cou « Buff »
- Crème solaire (indice très haute protection) et stick labial
- Lunettes de soleil catégorie 4 + masque de ski

Haut du corps :

- 2 sous-vêtements techniques respirant à manches longues type « Carline » (pas de coton qui sèche trop lentement)
- 1 sous-pull technique et respirant
- 1 veste polaire épaisse
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 paire de moufles (polaire ou laine) windstopper
- 1 paire de gants (polaire ou laine) windstopper

Bas du corps :

- 1 collant technique respirant type « Carline »
- 1 pantalon de montagne confortable
- 1 pantalon coupe-vent et imperméable type Goretex
- 2 paires de chaussettes : 1 fine et 1 épaisse

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Skis :

- Paire de skis de randonnées
- 1 paire de chaussures de ski de randonnée à semelles VIBRAM
- 1 paire de peaux de phoques autocollantes adaptées aux skis
- Couteaux adaptés aux fixations
- Bâtons à rondelles larges
- Sac à dos 25/40 litres avec sangle pour porte ski de préférence pour plus de facilité
- Casque ski

Autres :

- Matériel de sécurité : DVA, pelle, sonde
- Couverture de survie
- Couteau de poche
- Thermos ou gourde

PHARMACIE

Votre guide dispose d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- médicaments habituels
- aspirine
- double-peau/Compeed / élastoplast
- pansements
- désinfectant local
- anti-inflammatoire
- antispasmodique
- anti-diarrhéique
- anti-vomitif
- antiseptique intestinal
- collyre

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 ?