

« TOUR TARENDAISE- VALGRISENCHÉ » ■■■□□□ (Portage normal)

Réf. ETRE09

REPERAGE CARTOGRAPHIQUE : Michelin n° 428 Italie N/W au 1/400000^e F2 et F3

PRECISIONS TOPOGRAPHIQUES : vous pouvez consulter la carte IGN au 25000^e « Vanoise Tarentaise »

PRESENTATION

Le pays de Savoie s'étendait autrefois jusqu'aux confins du Val d'Aoste. C'est par les cols de ces contrées, de France, en Italie, que naguère passaient encore les colporteurs...

Ils partaient d'ici avec leur « fortune » pour aller vendre dans les vallées du Grand Paradis, et plus loin encore à l'Est ou au Sud...

Malgré leur âpre beauté, ces cols d'altitude étaient plus sûrs pour le colporteur isolé.

Une alternance de beautés, un enchantement pour les yeux, dans une nature préservée : bouquetins et fleurs de toutes sortes, pour en plus vous ravir, dans cette montagne à l'état pur...

DEROULEMENT / PARCOURS

Dimanche Accueil, installation (le matin)

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

Randonnée d'acclimatation l'après-midi

Lundi Déplacement bus vers la Mazure - les Savonnes – Alpages de la Sassièrè - col de Mont Seti – REFUGE DE L'ARCHEBOC

Dénivelée positive : 800 m

Mardi Col du Mont – Lac de Saint Gras – Cabane Marguerite – AUBERGE BONNE (Valgrisenche)

Dénivelée positive : 700 m

Mercredi Benevy praz Londzet - bois des Echandons – REFUGE DE L'EPEE. L'après-midi, randonnée sans les sacs vers le col de Fenêtre.

Dénivelée positive : 650 m + 250 m l'après-midi

Jeudi Becca Refreita - Mont Vaudet – REFUGE MARIO BEZZI

Dénivelée positive : 700 m

Vendredi Alp. vallon Crapillon – Col vaudet – Les Balmes – le Monal – Le Chenal. Puis retour à Bessans en fin de journée.

Dénivelée positive : 550 m

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, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

NB : selon les conditions atmosphériques notamment, le parcours décrit précédemment pourra être légèrement modifié.

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

- ▶ Pièce d'identité (non périmée) - Quart et couverts individuels - coupe-vent - "sac-drap" (léger)
- ▶ 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 recommandé aussi de se munir d'un minimum de pharmacie, comme : élastoplast (large), bétadine, aspirine, décontractyl, compresses stériles et médicaments personnels.

Poids approximatif du sac : 7/9 kg environ

DIVERS

* Par précaution, en cas d'accident, même bénin, nous vous conseillons d'avoir sur vous la Carte Européenne d'Assurance Maladie (valable un an). 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 découvrir la NATURE, franchir Cols et Vallées avec le moins de difficulté possible, il faut se maintenir en bonne forme physique, et marcher avec PLAISIR...

Aussi, nous vous recommandons de faire régulièrement du footing, de marcher en portant un sac, de prendre souvent les escaliers.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "**TOUR TARENTEISE-VALGRISENCHÉ**", et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

POUR MIEUX COMPRENDRE QUELLE DIFFICULTE REPRESENTE LA DENIVELEE (positive)

Par jour : - de 300 m	TRES FACILE (vraiment pour tous)
de 300 à 600 m	FACILE (aucune difficulté particulière)
de 600 à 800 m	MODERE (ouvert à tous ceux qui aiment la marche)
de 800 à 1000 m	MOYEN (à la portée de chacun avec des footings de temps en temps, et des escaliers souvent)
+ de 1000 m	SOUTENU (pour ceux qui se sont bien préparés auparavant : sport, footings réguliers, etc....)

Ce tableau est donné à titre indicatif...

Pour randonner agréablement et prendre TOUT son PLAISIR en montagne, pensez, chez vous, à marcher vivement quand c'est possible, à faire quelques footings, à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur... Les joies de la marche en seront décuplées...