

« VANOISE-DECOUVERTE » ■■□□□

(portage light)

Réf. ERAB05

PRESENTATION

Pour découvrir... pour son expérience... pour se préparer... pour randonner tout simplement... une belle option à retenir entre toutes...

Si vous optez pour ce programme, nous vous offrons plusieurs possibilités et un programme choisi au fil des jours...

DEROULEMENT

Dimanche

Matin : Accueil, installation, distribution du matériel de randonnée.

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

Après-midi : Formation du groupe - Randonnée en 1/2 journée (acclimatation), premier contact et découverte

Lundi

Randonnée de la journée avec repas en montagne (flore, faune...)

Mardi

Matin ou après-midi : pour alterner : programme à la carte avec, selon la programmation de la semaine, une ou plusieurs activités au choix parmi : Tir à l'Arc... Nordic-Walking... ou encore écoute musicale, farniente, solarium et « espace balnéo »...

L'autre demi-journée : Randonnée en 1/2 journée (inépuisable environnement montagnard)

Mercredi et jeudi

MINI-TREK de 2 Jours en VANOISE ou PRE-PARC (tout l'environnement alpin... beaux parcours en Vanoise-Sud... etc..) - 1 nuit en refuge (demi-pension prévue et ravitaillement du second jour pour midi, pris en refuge = sac encore plus allégé)

Vendredi

Nouvelle sortie Randonnée de la journée, dans un lieu encore différent (toujours plus de découverte...)

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.

* Toutes nos sorties abordent et fouillent la connaissance de la flore, de la faune, du milieu montagnard en général, de l'Histoire locale, etc.

* Le mardi matin, si vous ne participez pas à la visite du « Baroque », c'est un peu de relaxation que nous vous proposons : « Espace balnéo », « l'Auditorium », bibliothèque, sont à votre disposition. A Bessans, existent aussi, sur réservation, une piste de Roller, des courts de Tennis...

* L'option "Vanoise-Découverte" extrêmement variée, peut être choisie pendant plusieurs semaines...

* L'ensemble du programme reste ouvert à tous, avec une bonne condition physique. Grâce à des possibilités diverses de sorties, un rythme de progression choisi, les randonnées de "Vanoise-Découverte" offrent un axe de découverte, exceptionnel.

* Nous ne précisons pas plus les sorties en raison de leur multiplicité, mais notez qu'une 1/2 journée de randonnée représente 300 à 450 mètres de dénivelée. Pour une journée complète, il convient de tabler sur 750 à 950 mètres environ.

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

MATERIEL

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée **(se reporter aux conseils dans la brochure)**.

Nous nous permettons d'insister sur la qualité des chaussures : type « randonnée », à tige haute et semelle genre Vibram. Nous vous conseillons aussi sac à dos, gourde, jumelles...

Si vous ne possédez pas de matériel, dans la mesure de nos disponibilités, nous vous doterons gracieusement, tout le temps du séjour.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "VANOISE-DECOUVERTE", et sommes à votre 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 dénivellée 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 dénivellée 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 dénivellée 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 dénivellée 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 dénivellée 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 nombreux thèmes notamment), offrant de multiples choix, adaptés aux goûts et aux possibilités de chacun.