

« Randonnée itinérante au pays du Mont-Blanc »

« Entre cols, lacs et alpages du Val Montjoie »

Séjour de 3 jours / 2 nuits en refuges gardés tout confort

Introduction / Descriptif du séjour :

Au cœur d'une nature préservée au sein de la réserve naturelle du Val Montjoie, venez vous initier à la randonnée itinérante en refuges tout confort, tout en admirant les magnifiques paysages que nous offre le massif du Mont-Blanc.

J'aurai grand plaisir à vous faire découvrir les milieux spécifiques qui jalonnent notre chemin, entre forêts, alpages, cols et lacs.

Les soirées en refuge seront des moments forts de convivialité, ambiance montagne garantie !

Points Forts :

- **La variété des espaces traversés,**
- **Des points de vue magnifiques,**
- **La ½ pension (nuit, dîner et petit déjeuner) dans la chaleur de l'ambiance montagnarde de refuges bien confortables**
- **Etienne, votre accompagnateur qui partage sa connaissance du territoire avec passion**



© photos Etienne Legendre, EcoRando

Programme du séjour :

Jour 1 : Notre dame de la Gorge (Les Contamines) - Refuge des Prés

Rendez-vous à 8h30 à Notre Dame de la Gorge, les Contamines Montjoie.

Au départ de la charmante église de Notre Dame de la Gorge, nous nous élèverons à travers forêts et alpages jusqu'au col de la Fenêtre à 2200 mètres d'altitude. Une superbe vue nous attend qui s'étend des lacs et montagnes de Savoie au Massif du Mont-Blanc tout proche.

Pause de midi avec pique-nique fourni par vos soins.

Nous quitterons le monde minéral pour atteindre le refuge des Prés, de construction récente, à environ 1900 mètres d'altitude.

Arrivée au refuge vers 17 heures. Installation dans les chambres.

Repas compris : dîner au refuge des Prés

Nuit au refuge des Prés

1000 m de dénivelée positive - 380 m de dénivelée négative – environ 6 heures de marche effective

Jour 2 : Refuge des Prés – Refuge de Tré-la-Tête

Nous changerons de versant et nous traverserons le bien connu GR "Tour du Mont-Blanc", avant de remonter vers un premier lac, puis un second lac Jovet, tous deux situés dans un cadre magnifique sous le mont Tondu, et offrant une vue étendue sur les montagnes alentour, et jusqu'au col du Bonhomme.

Pause de midi avec pique-nique fourni par vos soins (possibilité de l'acheter au refuge des Prés avant le départ pour cette journée).

Nous redescendrons ensuite au plat de la Rollaz, puis notre sentier nous conduira jusqu'au refuge de Tré la Tête à 1970 m d'altitude, situé sur l'itinéraire pour les Dômes de Miage.

Arrivée au refuge vers 17 heures. Installation dans les chambres.

Repas compris : petit-déjeuner au Refuge des Prés, dîner au Refuge de Tré-la-Tête

Nuit au refuge de Tré-la-Tête

850 m de dénivelée positive - 880 m de dénivelée négative – environ 6 heures de marche effective

Jour 3 : Refuge de Tré-la-Tête – Notre Dame de la Gorge

Direction la combe d'Armançette en empruntant le joli chemin en balcon "Claudius Bernard", puis nous passerons par le lac d'Armançette, avant d'emprunter un petit sentier où il n'est pas rare d'apercevoir des plantes carnivores (attention, milieu fragile à respecter, nous resterons bien sur le sentier).

Pause de midi avec pique-nique fourni par vos soins (possibilité de l'acheter au Refuge de Tré-la-Tête avant le départ pour cette journée).

Retour à Notre Dame de la Gorge vers 17h en passant par la célèbre voie romaine.

Repas compris : **petit-déjeuner au Refuge des Prés**

500 m de dénivelée positive - 1250 m de dénivelée négative – environ 6 heures de marche effective

Fin du séjour à Notre Dame de la Gorge vers 17h.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Accueil :

Le Jour 1, rendez-vous à 8h30 à Notre Dame de la Gorge, les Contamines Montjoie.

Dispersion :

Le Jour 3, fin du séjour à Notre Dame de la Gorge, les Contamines Montjoie vers 17h00.

Encadrement du séjour :

Etienne Legendre
0607709415
etiennel@ecorando.fr

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 4 personnes
Nombre de participants maximum : 8 personnes

Niveau de difficulté :

Niveau de difficulté 3 (sur une échelle de 1 à 4)

Pour bon randonneur, pas d'assistance au portage :

- Avoir une bonne condition physique
- Pouvoir faire jusqu'à 1000 m de dénivelé sur la journée
- Avoir l'habitude de marcher sur une durée de 5 à 6 heures sur la journée
- Avoir un bon état d'esprit de vie en groupe
- Savoir s'adapter

Hébergement / Restauration :

Hébergement en refuges confortables de montagne, en chambre/dortoir de 4 à 6 personnes (draps et linge de toilette non fournis, prendre un drap de sac (sac à viande)). Sanitaires et douches à l'intérieur des refuges.

Séjour en ½ pension du dîner du Jour 1 au petit-déjeuner du Jour 3

Les repas sont cuisinés par les refuges et pris en salle commune dans le refuge.

Prix du séjour : 395 € / personne

Dates du séjour :

Du mercredi 30/08/2023 au vendredi 01/09/2023

Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuges, en chambre/dortoir de 4 à 6 personnes (draps et linge de toilette non fournis),
- La ½ pension du dîner du Jour 1 au petit-déjeuner du Jour 3.

Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les pique-niques de midi (possibilité de les acheter aux refuges pour les Jours 2 et 3),
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier,
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « Le prix comprend ».

Matériel fourni :

Chaque participant apporte son propre matériel.

Equipement et Matériel individuel à prévoir obligatoirement :

- 1 sac à dos de 35 litres avec ceinture ventrale ;
- 1 paire de chaussures de randonnée avec semelles crantées de type Vibram
- 1 paire de bâtons de marche est conseillée
- Vêtements de randonnée habituels : 2 paires de chaussettes - 1 short/pantalon/ 2 t-shirts ou chemise, 1 pull ou polaire, 1 veste ou cape de pluie/cape-vent, 1 paire de gant, 1 bonnet, guêtres...
- Vêtements de nuit/rechange pour le soir (1 collant + 1 t-shirt + 1 paire de sandales légères ou tongs) – nécessaire de toilette minimaliste
- Gourde, chapeau de soleil, lunettes de soleil, crème solaire
- 1 grand sac poubelle pour protéger vos affaires en cas de pluie ou sursac
- Sac à viande
- 1 lampe frontale
- Pique-niques/vivres de courses
- Argent de poche pour boissons/achat pique-niques/extras
- 1 petite pharmacie : pansements petites plaies et type « compeed », serviettes désinfectantes
- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

Formalités et Assurances :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

Informations COVID-19 :

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine – 12 Square Desnouettes – 75015 Paris – <https://mcpmediation.org/>