

RANDO « LES PLUS BEAUX SOMMETS »

Aventure 35/65 ans

Lors de vos différentes randonnées, vous avez la possibilité de découvrir les contreforts du Mont-Blanc jusqu'à ses plus hauts sommets, pour vous offrir, en complément du bon air pur de la montagne, un panorama saisissant sur toute la vallée savoyarde.

Randonnée Niveau 2 qui requière une bonne condition physique avec des dénivelés entre +800m et +1100m par jour.

Le site des Arcs, à la croisée de vallées incontournables de la randonnée, sera votre camp de base. Il vous permettra chaque jour, en sac léger, de réaliser l'ascension d'un sommet et découvrir les plus beaux panoramas des Alpes : Vanoise, Beaufortain, Val d'Aoste, Haute Tarentaise seront vos différentes destinations.

Une nuit en refuge est prévue pendant le séjour. Le long des sentiers, découvrez chaque jour un site remarquable de notre vallée : des plus hauts sommets de la Vanoise aux eaux pures des lacs d'altitude, tout le patrimoine d'une vallée savoyarde se dévoile.

Niveau de difficulté du stage	
Niveau du stage	* *
Durée des randonnées	6 à 8 heures par jour (pauses comprises)
Nuit(s) en refuge	1
Portage	Sac du jour (3-7 kg)
	Sac de rando avec nuitée (6-10 kg)

PROGRAMME

Votre arrivée : Dimanche - Nous vous accueillons le dimanche à partir de 9 heures.

Si vous avez choisi l'option arrivée la veille vous présentez le samedi sur le village sportif entre 17h et 20h.

Vous pouvez profiter des installations du village sportif : piscine, badminton, agora espace, terrain de pétanque.

En fin de matinée, vous retrouvez vos encadrants sportifs, discussion, rencontre et présentation de votre programme de la semaine.

Début d'après-midi, une promenade « découverte de la station » est proposée. A cette occasion, vous pourrez tester le matériel prêté (chaussures, sac, bâtons ...).

Lundi - Premier sommet

Randonnée à la journée, avec l'ascension de l'Aiguille Grive (2732 m). Ce sommet vous offre un magnifique panorama sur les glaciers de Bellecôte et de la Vanoise.

5 à 6 h de marche. Dénivelée : + 997 m / - 997 m

Mardi - Ascension du Bec Rouge (2515 m)

Direction le village des Moulins pour pénétrer dans la réserve de Montvalezan. Le Bec Rouge (2515 m) sera l'objectif de la journée. Ce sommet tient son nom de la couleur de la roche qui le compose. Durant cette sortie il est quasi certain de s'approcher des chamois puisque la zone est un espace protégé et interdit de chasse. C'est le refuge de bon nombre d'animaux de nos montagnes. Synonymes d'un environnement naturel en phase d'équilibration le loup y a fait son apparition.

6 à 7 h de marche. Dénivelée : + 1100 m / - 1000 m

Mercredi -Parc National de la Vanoise. Ascension du Grand Cocor (3034 m)

Départ pour le Pont Saint-Charles, juste après Val d'Isère. C'est par les gorges de Malpasset que l'on pénètre dans le sanctuaire du parc National de la Vanoise. Petite pause au refuge du Prarion avant d'entamer la montée au col de la Losa... Un pied en France et l'autre en Italie, vous êtes posé sur la frontière franco-italienne. Cette fenêtre s'ouvre sur le parc national Italien du Grand Paradis. L'ascension du Grand Cocor un 3000 m pour finir la semaine en beauté. La descente est tout aussi agréable car bien souvent le bouquetin est au rendez-vous.

5 à 6 h de marche. Dénivelée : + 900 m / - 900 m

Jeudi - Beaufortain : sauvage et minéral. Ascension de Rocheboc (2367 m)

Navette pour le Parking de Saint Guérin. Journée esthétique qui débute par un chemin facile pour s'échauffer. Puis il se redresse pour atteindre le Chalet du Mont Rosset. Ensuite on emprunte Le GRP tour du Beaufortain pour prendre la direction du lac de Portette et sommet de Rocheboc.

5 à 6 h de marche. Dénivelée : + 800 m / - 800 m

Vendredi - Beaufortain : sauvage et minéral. Ascension de La Pointe de Plovezan (2663 m)

Du vallon de Foran, une belle alternative pour accéder à ce magnifique et haut belvédère du Beaufortain. Prendre le GR5 puis partir en direction du Petit Châtelet, longer le Grand Châtelet pour atteindre la Pointe de Plovezan. Le retour se fera en empruntant un bon sentier qui vous emmènera sous le Dôme de Vaugelaz (2217m) puis en hors sentier jusqu'au parking de Saint Guérin

7 à 8 h de marche. Dénivelée : + 1000 m / - 1000 m

Samedi - Samedi matin détente, piscine, badminton, pétanque, balade sans encadrement, visite de la station des Arcs... à vous de jouer ! Dernier déjeuner à partir de 12h. Fin du séjour le samedi avant 13h

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

A PROPOS DU SEJOUR

Niveau technique : Niveau 2

Itinéraires principalement sur de bons sentiers pouvant présenter quelques passages techniques ou aériens, passages de pierriers ou sur névés en début de saison. Stages accessibles sans expérience de la randonnée sous réserve d'avoir le niveau de forme requis.

Intensité physique : **

6 à 8 h de marche par jour.

Rythme régulier, pauses toutes les heures. 1200 m maximum de dénivellation positive.

Encadrement : Chaque trek est conduit par un(e) accompagnateur (trice) diplômé(e) d'état.

Hébergement. Centre Adeps et refuge.

Pour la nuit en refuge, prévoyez un sac à viande (également appelé drap de sac de couchage)

Ex : <https://www.decathlon.be/fr/tous-les-sports/camping/sacs-a-viande-draps-de-sac>

Restauration : Tous les repas sont prévus du petit déjeuner de dimanche au déjeuner de samedi.

Repas sous forme de libre-service. Merci de débarrasser et nettoyer votre table.

Votre programme peut prévoir des repas froids. Prendre gourde (1,5l). Pour éviter le jetable, pensez à

prendre bol plastique qui ferme (type Tupperware), couverts plastiques, petits sacs avec zip, grand sac réutilisable...

Boissons non comprises.

Pour les activités à la journée, des vivres de course sont prévues. Cependant, si vous êtes un gros consommateur de barres de céréales, chocolatées ou énergétiques, prévoyez-en !

Important : Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis. Si ce n'est pas le cas, notre encadrement peut, le cas échéant, refuser que vous suiviez le programme. Il ne sera pas forcément possible de vous proposer un programme de remplacement et nous ne pourrions pas vous rembourser votre stage. Ne vous surestimez pas.

MATERIEL

Equipelement prêté. Chaussures de randonnée*, sac à dos, bâtons.

*N'hésitez pas à amener vos propres chaussures si vous en possédez.

Equipelement personnel à emmener.

Vêtements et équipement personnel à amener

Chapeau d'été ou casquette ou foulard, lunettes de soleil, tee-shirt(s), sous-pull " respirant" (sweat-shirt veste en fourrure polaire ou gros pull, veste imperméable (type Goretex), cape de pluie, short, maillot de bain, pantalon en toile, un collant ou un pantalon de survêtement, un bandeau ou un bonnet, une paire de gants, chaussettes mi-hautes type bouclette, basket ou tennis pour le soir, gourde ou bouteille plastique, couteau, bol en plastique et couverts, petite lampe de poche, petit Tupperware pour salade du midi, un grand sac plastique, une trousse de toilette et une petite pharmacie, papier toilette, argent liquide (pas de carte bancaire dans les refuges).

Sac à viande pour la nuit en refuge.

Si vous avez l'habitude de randonner avec une paire de bâtons télescopiques, n'hésitez pas à les emporter.

N'oubliez pas un cadenas pour votre placard individuel.

Trousse de secours

Nous vous invitons à vous munir d'une petite trousse de soins personnelle.

Contenu type.

- Médicaments personnels si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies, etc.).
- De quoi prévenir et soigner des ampoules.
- De quoi soulager les problèmes de chevilles et de genoux : bandes de types "Elasto".
- De quoi nettoyer de petites plaies : compresses imbibées.
- Protections solaires pour la peau et les lèvres.
- De quoi soulager les problèmes intestinaux à la suite de changements de régimes alimentaires.
- De quoi soulager les maux de tête et les courbatures.
- De quoi soulager les piquûres d'insectes.

Demander conseils à votre médecin et à votre pharmacien et pensez qu'il vous faudra porter votre pharmacie, donc n'emmenez que le minimum nécessaire.

DIVERS

Le tarif comprend :

Les transferts liés aux activités, l'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement prêté par l'Adeps) à partir de l'heure de rendez-vous du premier jour sur le site jusqu'à l'heure de départ prévue du dernier jour, les assurances RC et accidents

Il ne comprend pas :

Les boissons et dépenses personnelles, le linge de toilette, ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.

Formalités santé. Pas de contre-indication aux efforts physiques ni de traitement médical important.

Attention, les conditions de randonnée en montagne sont très différentes de celles en Belgique en raison de l'altitude et du dénivelé à parcourir. Une bonne condition physique est donc requise pour participer à ces stages et une visite de contrôle préalable chez son médecin est conseillée.