

TREK TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE

Aventure 35/65 ans

La Vanoise regorge de paysages somptueux, servant d'écrin à la faune et la flore typique de la région. Profitez pendant quelques jours, d'un espace naturel préservé.

Vous passerez par différents lieux magnifiques tels que le Mont Pourri, Lac de La Plagne, l'Aiguille Rousse, Col de la Sachette...

Cette randonnée itinérante de niveau 2 vous emmènera dans des terrains alpins techniques qui nécessitent une très bonne condition physique.

Niveau de difficulté du stage	
Niveau du stage	**
Durée des randonnées	4 à 6 heures effectives
Nuit(s) en refuge	3
Portage	Sac du jour (8-12 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 19h.

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 - Direction la Chapelle des Vernettes, l'Alpage de la Chail et l'Aiguille Grive (et/ou Rousse)

Retour vers l'Ucpa par la crête de l'Adret des Tuffes

Etape de 5h à 6h de marche

Dénivelé de 1200m d+/- 750d- pour environ 10km de marche
10km

Mardi - En route pour le refuge du Mont Pourri puis passage par le Lac de la Plagne.

Vous passerez la nuit au refuge « Entre Le Lac »

Etape de 4h à 5h (possibilité de faire + en fonction du niveau)

Dénivelé de +400m/-800m/ 12km ou +800m/-1200m/ 14km

Nuit au refuge Entre Le Lac : Douche payante (3 euros) et pas de réseau téléphonique

Mercredi - Vous repartez vers le col la Sachette, le Chalet de la Sache et le Refuge de la Martin.

Etape de 5h à 6h de marche

Dénivelé de +1000m/-1000m/ 14km

Option : Une fois au refuge, possibilité de monter voir la langue glaciaire de la Sache par la moraine (300m d+/-/1km/1h)

Nuit au refuge La Martin : Pas de douche et pas d'électricité pour recharger les téléphones

Jeudi - Vous partez vers le refuge de la Turia

Etape de 4h à 5h de marche

Dénivelé +850m/-650m/ 9km

Options possibles depuis le refuge (Aller/Retour aux Lac supérieurs +/- 350m/ 5 km/ 2h)

Nuit au refuge de Turia : Pas de douche, pas d'électricité pour recharger les téléphones mais réseau 4G

Vendredi – Vous allez repartir direction arcs 2000 puis passer par le plan de l'Aiguille les Têtes (possibilité d'acheter du fromage de chèvre - ferme tenue par un AEM), pour ensuite filer sur l'UCPA.

Etape de 3h à 4h de marche

Dénivelé de +500m/-1200m/ 13km

Si personnes trop fatiguées possibilité d'aller prendre le car à Arcs 2000 (étape de 2h seulement).

Nuit au centre Adeps

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.

Les bivouacs sont des chalets d'alpage à usage exclusif de nos groupes Adeps/UCPA. Le confort et les commodités y sont basiques. 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 de pratique :

Être en bonne forme physique est important.

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.

Intensité physique : **

Journées de marche de 4 à 6 heures. Rythme régulier, pauses toutes les heures

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

Hébergement : Centre Adeps et refuge.

Pour les nuits 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

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

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

Equipeement 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 sac à viande, un grand sac plastique, une trousse de toilette et une petite pharmacie, papier toilette, argent liquide (pas de carte bancaire dans les refuges).

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.

Dans tous les cas, des affaires peuvent être laissées au point de départ et récupérées le dernier jour. Prévoir un sac à cet effet. 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 piqûres 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.