

LA VANOISE ET LA VALLÉE DE LA MAURIENNE EN LIBERTÉ

Le Parc Naturel de la Vanoise, 1er Parc National Français, comprend une centaine de sommets dépassant 3000 m d'altitude, autour de Grande Casse, 3855m, son point culminant. Avec ce trekking vous aurez l'occasion de découvrir de nombreux glaciers qui subsistent sur ce territoire très ouvert avec des vallées et des cols d'accès facile que sont la Vanoise et la Haute Maurienne. C'est la Haute Maurienne qui fournit au Parc National de la Vanoise ses plus vastes territoires. Théâtre du jeu des bouquetins et des chamois, prairies, forêts, glaciers, lacs et torrents vous présentent le grand spectacle de la nature ! Chaque sentier vous invite à découvrir ses centaines de fleurs protégées.

En Haute Maurienne, vous découvrirez également un remarquable patrimoine artistique, développé dès le Moyen Age, mais qui connaît une véritable expansion à l'époque baroque. Tout au long de votre randonnée, vous pourrez admirer ces trésors dans les villages où vous ferez étape. Enfin, porte des Alpes, grande voie de passage, la Haute Maurienne cultive depuis des siècles une tradition d'accueil que vous apprécierez ! Ce circuit propose généralement chaque jour plusieurs options, plus ou moins faciles : l'idéal pour accorder tout le monde, et se retrouver ensemble à l'étape !

 Région	Alpes du nord
 Activité	Trekking
 Durée	Voyage sur mesure
 Code	7 jours
 Prix	TVAN-LIB
 Niveau	A partir de 595 €
 Confort	3/5
	3/5

PROGRAMME

📍 Jour 1 Bramans

Accueil à Bramans (1500m) dont on aperçoit de loin le fier clocher de la chapelle. Nuit en demi-pension en hôtel 2* à Bramans.

- Hébergement : Hôtel **

📍 Jour 2 Bramans - Termignon

Trois possibilités possibles:

Randonnée facile.

- par le sentier botanique et chemin du petit bonheur : +115 m de dénivelé, 4h de marche.

Randonnée pour bons marcheurs.

- Bramans - Termignon (1290m), par Le Monolithe et la Loza : 7h de marche, +1200m, - 1150m.
- Bramans - Termignon (1290m) par les chalets de l'Erellaz (2318m) : 7h de marche, +1200m, -1150m.

Nuit en demi-pension en hôtel 2* à Termignon.

- Dénivelé plus : 1 200 mètres
- Dénivelé moins : 1 150 mètres

- Nb d'heures de marche : 4 à 7h - Hébergement : Hôtel **

📍 Jour 3 Termignon - Lanslebourg

Trois possibilités possibles:

Facile

- par le chemin du Petit Bonheur : 2h30 de marche, +220m, -110m de dénivelé.

Randonnée pour bons marcheurs.

- par le Parc de la Vanoise, et la Turra de Termignon La Vanoise : 5h30, +1170m, -1060m.
- par le Fort de la Turra et le col du Mont Cenis : 7h, +1250m, -1120m.

Nuit en demi-pension hôtel 2* à Lanslebourg.

- Nb d'heures de marche : 2h30 à 7h - Hébergement : Hôtel **

📍 Jour 4 Lanslebourg - Lanslevillard

Deux possibilités possibles:

- par le chemin du Petit Bonheur : 1h de marche, + 60m de dénivelé, que l'on peut allonger par une balade à partir de l'Adroit qui monte vers le Bois du Coin et qui redescend sur le lieudit "Les Champs".
- par le refuge du Cuchet, le Balcon, le refuge de Vallonbrun : 6h à 7h de marche, rajouter 1h30 si vous allez à la Pierre aux Pieds en aller-retour. +1000m à +1350m
(si vous allez à la Pierre aux Pieds), -1000m à -1350m. Pour bons marcheurs. Après le refuge du Cuchet, raccourci possible sur le balcon pour descendre directement sur Lanslevillard au Coin Haut (2h de marche en moins).

Nuit en demi-pension en hôtel 2* à Lanslevillard.

- Nb d'heures de marche : 1h à 7h - Hébergement : Hôtel **

📍 Jour 5 Lanslevillard - Bessans

Deux possibilités possibles:

- par le chemin du Petit Bonheur : 4h30 de marche, +550m, -300m.

- par Le lac de l'Arcelle et la pierre des Saints : 6h20 de marche, +920m, -700m.

Nuit en demi-pension en hôtel 3* à Bessans.

- Nb d'heures de marche : 4h30 à 6h20

- Hébergement : Hôtel ***

📍 Jour 6 Bessans - Bonneval

Trois possibilités:

- par le Rocher du Château et l'Ecot : 4h de marche, +345m, -260m

- par Le Mollard : 5h30 de marche, +825m, -745m. Il traverse le ruisseau du vallon et les alpages des buffettes

- par les 4 hameaux de Bessans, Villaron, la Goulaz, les Vincendières et Avérolles, et le chemin du Petit Bonheur : 7h de marche, +365m, -290m.

Nuit en demi-pension en hôtel 2* à Bonneval.

Nb d'heures de marche : 4 à 7h - Hébergement : Hôtel **

📍 Jour 7 Bonneval - Bramans

Deux possibilités:

- Balade facile au départ de Bonneval par les Chalets de l'Ecot et un retour par le Criou (de part et d'autre de l'Arc) : 3h30 de marche, +330m, -300m.

- Bonneval - refuge des Evettes par l'Ecot en aller et retour : 5h30 de marche, +805m pour monter au refuge des Evettes en partant de l'Ecot.

Transfert à Bramans - Nb d'heures de marche : 3h30 à 5h30

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :



Prix

- 7 jours / 6 nuits, base 2 personnes: 595 EUR par personne

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Le prix comprend

- le roadbook
- l'hébergement en chambre de 2 en demi-pension
- le transport des bagages
- le transfert Bonneval - Bramans
- les taxes de séjour

Le prix ne comprend pas

- les boissons
- les pique-niques
- les visites de sites
- les assurances
- les frais d'inscription.
- tout ce qui n'est pas indiqué dans "les prix comprennent"

Remarques

- Option séjour avec guide accompagnateur de randonnée: nous consulter

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)
- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).

L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

Annulation de notre part:

Altaï France peut être amené à annuler sans frais un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ce dernier cas, Altaï France proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Altaï France imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

<https://france.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

INFOS PRATIQUES

Encadrement

Séjour sans accompagnateur avec roadbook (remis avant votre départ).

Votre roadbook est composé :

- d'un descriptif jour/jour
- de vouchers pour les hébergements
- de copies de carte pour les journées de randonnée.

Alimentation

ALIMENTATION :

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Ils sont en général servis à partir de 19 h 30 et sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu). Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 8 h - 8 h 30.

Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec votre hébergeur la veille si cela est possible.

Pique nique : La formule de base de ce séjour est en demi-pension. Nous pouvons vous réserver les pique-nique (voir rubrique Options/Prix). Ne pas oublier de prendre le pique-nique à l'hébergement si vous avez choisi la formule en pension complète. Dans ce cas, emporter une petite cuillère et une boite plastique hermétique. Si vous avez choisi la formule en demi-pension, vous vous chargez vous-même de vos piquenique. Il est toujours possible d'acheter un pique-nique (à votre charge) dans les hébergements. Il suffit de le réserver de préférence l'avant-veille.

Boissons :

Les boissons personnelles ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie pour les cafés, jus de fruits, bières ou coca durant les haltes... bien souvent les refuges n'ont pas de machine à carte bleue !

Hébergement

En hôtel 2* ou équivalent, 1 nuit en hôtel 3*, avec salle de bains ou douche /WC.

Déplacement et portage

Rien à porter : Vous portez seulement vos affaires de la journée, dans un petit sac ou une sacoche. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à la fin de l'étape. Vos bagages sont transportés par véhicule et sont limités à un bagage par personne

Equipement indispensable

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidi lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (penser à « tester » auparavant les

chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Matériel

- Une petite lampe de poche(avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde ou camel-back de 1.5l
- Un couteau de poche
- Un tupperware individuel en plastique, pour les salades de midi + couverts et gobelet.
- Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier-toilette + briquet (pour le brûler).
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

Bagages

Vous prévoirez 2 sacs:

- Un sac de voyage contenant vos affaires personnelles de la semaine.
- Un petit sac à dos (35 à 40L idéalement) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtements chauds et pique-niques de midi.

Pharmacie

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (imodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif). Pensez également à votre traitement en cours.

Avant votre départ il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive.

Si vous n'êtes pas du tout entraîné il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliserait ainsi que le groupe. Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 5 heures avec un dénivelé de 300m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée.

Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

Géographie

Grande chaîne montagneuse du sud de l'Europe centrale, les Alpes forment un arc de cercle de 1.200 kilomètres de long, entre le golfe de Gênes et le Danube, au niveau de Vienne. Les Alpes sont la chaîne montagneuse la plus haute et la plus densément peuplée d'Europe: occupant plus de 240.000 kilomètres carrés, elles sont habitées par environ 20 millions de personnes. Les vallées sont habitées toute l'année; les hauts plateaux comprennent des pâturages et des habitations saisonnières. Plus haut, dans les zones où les arbres ne poussent plus, on trouve des pâturages et des installations de loisir.

Tourisme responsable

Situation environnementale

Il y a depuis déjà plusieurs années en France une forte prise de conscience collective de la politique environnementale. Protéger la nature et les espaces préservés, amoindrir la pollution, faire attention à sa consommation d'énergie ... sont des thèmes récurrents et d'importance nationale. En trek ou plus largement dans les voyages d'aventure, l'intérêt est d'ordre majeur, l'équilibre écologique des espaces traversés étant très fragile. La vigilence, l'attention et la responsabilité est du ressort de tous, chacun est acteur du maintien de la propreté, de l'état des lieux, de la pollution.

Le traitement des déchets

Les organisations locales s'occupent de la gestion des déchets dans les sites naturels. Le système de collecte et de traitement des déchets est opérationnel : les poubelles de tri sélectif , les collectes publiques et privées.

Ressources en eau

L'approvisionnement en eau n'est pas une problématique majeure en France. L'eau est potable pour les voyageurs. Nous mettons en place des pratiques de gestion de l'eau (consommation minimale journalière, limitation de l'impact sur la biodiversité locale et sur les populations et utilisation de détergents écologiques).

Ressources en bois :

En France les ressources en bois sont nombreuses. La déforestation reste minime.

Si possible, nous minimisons l'utilisation du gaz et privilégions l'utilisation de combustible renouvelable.

Sites naturels

Le territoire français possède des Parcs nationaux, parcs régionaux et autres espaces protégés : Parc national des Cévennes , Parc national des Ecrins, Parc national de La Guadeloupe, Parc amazonien de Guyane , Parc national du Mercantour , Parc national de Port-Cros , Parc national des Pyrénées , Parc national de La Réunion , Parc national de la Vanoise , 47 parcs naturels régionaux, ...

Gestion : Parcs Nationaux de France (www.parcsnationaux.fr), Fédérations des Parcs Naturels Régionaux de France (www.parcs-naturels-regionaux.fr), Office Nationale des forêts (www.onf.fr), Réserves Naturelles de France (www.reserves-naturelles.org), Conservatoire du Littoral (www.conservatoire-du-littoral.fr), ...

Nous respectons la réglementation et les usages en vigueur dans les parcs nationaux, les parcs régionaux et les autres espaces protégés.