altaï DMC France
+33 (0)4 81 68 55 85

RANDO DANS LE MERCANTOUR ET LA VALLÉE DES MERVEILLES

Massif isolé aux portes de l'Italie, le Mercantour est un bijou naturel et sauvage qui se laisse découvrir au rythme de la marche à pied.

C'est au coeur du parc national que nous vous proposons de vous immerger pour découvrir les vallées aux paysages et à l'histoire fascinante. Les deux premiers jours vous permettent de découvrir la vallée de la Madone de Fenestre avec ses nombreux lacs à deux pas du Piemont italien. Ensuite, une itinérance vous conduit dans la vallée de la Gordolasque que vous explorez durant 2 jours également avant de terminer cette itinérance en randonnée dans la célèbre vallée des Merveilles où vous passez la nuit en refuge pour profiter au maximum de ce lieu unique et fascinant.
Au départ de votre hébergement, vous pourrez chaque jour aller randonner pour découvrir lacs de montagnes, chamois, bouquetins, refuges isolés. Une journée avec un guide local vous permettra d'accéder aux sites protégés des peintures rupestres et de comprendre l'histoire fascinante de ces lieux.

Région	Alpes du sud
Activité	Randonnée
Durée	6 jours
Code	FMERVLIB
Prix	A partir de 470 €
Niveau	3/5
Confort	3/5

PROGRAMME

Jour 1 **Arrivée dans le Mercantour**

Vous rejoignez la vallée de la Vésubie (accessible en transport en commun depuis Nice) et prenez de la hauteur pour rejoindre votre gite d'étape dans le vallon de Madone de Fenestre où vous vous installez dans votre gite pour les deux prochaines nuits. Si vous arrivez de bonne heure, nous vous conseillons une première randonnée en direction de la cime du Pisset qui domine la vallée de la Vésubie. Une excellente manière de commencer la découverte du parc du Mercantour...

*Hébergement : Hôtel ** ou gite selon formule sélectionnée*

Jour 2 **Vallon de la fenestre aux portes de l'Italie**

Vous remontez le vallon de la Fenestre qui vous immerge rapidement dans une ambiance minérale et sauvage de haute montagne. Vous êtes sur le territoire des bouquetins et si vous êtes patients et observateurs, vous avez de grandes chances de pouvoir observer ces animaux au grès de votre randonnée. Après une halte agréable au lac de Fenestre, vous effectuez l'ascension finale vers le col où vous profitez d'une très belle vue sur le vallon que vous venez de grimpez d'un côté et le Val Gesso, côté italien. Il est alors possible de rejoindre le Pas des Ladres pour bénéficier d'une vue magnifique sur le très beau Lac de Trécolpas avant de redescendre la vallée pour retrouver votre hébergement et profiter de la soirée dans ce paysage montagnard.

Hébergement : Hôtel ou gite selon formule sélectionnée
Dénivelé plus : 640 mètres
Dénivelé moins : 640 mètres
Nb d'heures de marche : 5h

Jour 3 **Randonnée vers les 5 lacs et la vallée de la Gordolasque**

Vous quittez la vallée de la Madone pour découvrir un autre bijou de la région: la vallée de la Gordolasque. Votre randonnée vous conduit à la Baisse des 5 lacs, un superbe alpage à plus de 2000m dominée par le Mont Neiglier. Vous redescendez ensuite dans la vallée jusqu'au hameau de Saint Grats où vous découvrez votre hébergement pour les 2 prochaines nuits.

* Si vous avez souscrit à l'option transfert de bagages, vous retrouverez vos bagages dans cet hébergement.

Hébergement : Hôtel ou gite selon formule sélectionnée
Dénivelé plus : 620 mètres
Dénivelé moins : 850 mètres
Nb d'heures de marche : 5h

Jour 4 **Cascade de l'Estrech**

Une très belle boucle dans la Gordolasque afin de découvrir cette jolie vallée et ses trésors cachés.
Après une première montée agréable, vous retrouvez la vallée de la Gordolasque. Vous découvrez alors la cascade de l'Estrech avant de redescendre par l'autre rive, offrant un joli point de vue sur la vallée avec la Cime du Diable en point de mire.

Hébergement : Hôtel ou gite selon formule sélectionnée
Dénivelé plus : 590 mètres
Dénivelé moins : 590 mètres
Nb d'heures de marche : 4h45

Jour 5 **La vallée des Merveilles par le pas de l'Arpette**

Vous partez aujourd'hui pour 2 jours d'immersion dans la célèbre vallée des Merveilles. Cette vallée regorge de richesses et est, sans conteste, la plus belle du Mercantour. Les paysages rivalisent de beauté: des forêts de mélèzes aux vallons ; minéraux; où l'érosion des glaciers quaternaires a laissé son empreinte.
Vous faites donc votre sac pour deux jours et entamez l'ascension vers le refuge par une splendide forêt de mélèzes puis une dernière montée avec des lacets assez raide vous conduit au pas de l'Arpette qui est une des porte d'entrée de la vallée des

Merveilles.
Une belle descente vous conduit ensuite vers la vallée des Merveilles et vous découvrez successivement les nombreux lacs qui font la beauté de ce site naturel sauvage et préservé: Lac de l'huile, lac mouton, lac Fourca... puis accédez au refuge des Merveilles qui vous accueille pour la nuit. Vous avez alors tout le reste de l'après midi pour découvrir cette vallée et pourquoi pas profiter d'une visite guidée des peintures rupestres avec un guide assermenté au départ du refuge (à payer sur place).
Il sera ensuite temps de profiter de l'ambiance de ce refuge de haute montagne et d'un bon repas chaud.

Hébergement : Dortoirs en refuge de montagne
Dénivelé plus : 855 mètres
Dénivelé moins : 450 mètres
Nb d'heures de marche : 5h

Jour 6 **Vallée des Merveilles - vallée de la Gordolasque par le pas du Trem**

Après avoir profité une dernière fois du site, vous repartez sur un sentier inédit et sauvage en direction des lacs et du col du Trem qui marque l'entrée dans la vallée de la Gordolasque. Les plus motivés pourront effectuer la courte ascension qui mène à la cime du diable où un panorama exceptionnel vous attend (+185m et 1h30 de randonnée en plus). Vous effectuez ensuite une longue descente dans un large vallon jusqu'à la forêt et le village de Saint Grat où vous terminez votre découverte active du Mercantour.

Dénivelé plus : 479 mètres
Dénivelé moins : 1050 mètres
Nb d'heures de marche : 6h

À NOTER

Nous pouvons être amenés à modifier vos étapes si les hébergements prévus sont indisponibles à la période de votre voyage. Les hébergements proposés en remplacement seront de catégorie similaire et leur emplacement aura peu d'incidence sur votre itinéraire. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.	févr.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.

Prix

- **En dortoir**

Sans assistance bagages :
470€ par personne

- **En chambre privative en gîte/hôtel**

530€ par personne

Supplément 100€ par chambre single

Supplément pique nique: 70€/pax

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

- L'hébergement en demi pension selon la formule choisie
- Le transport de vos bagages en option selon la formule choisie
- La fourniture du dossier de randonnée (carnet de route, cartes...) en version numérique imprimable

Le prix ne comprend pas

- Les pique-niques de midi
- Les boissons et les dépenses personnelles
- L'acheminement au point de rendez-vous le jour 01
- Le transport de vos bagages en option

Remarques

A payer sur place:

- Les piques niques du midi
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les transports en commun (point de rendez vous et de dispersion accessibles en transports en commun depuis Nice)

En option:

- Nuits supplémentaires sur place: à partir de 60€/personne en demi pension en dortoirs en gite et 85€/personne en demi pension en chambre double/twin en hotel **
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle petit déjeuner: 70 € par personne.
- L'option transport de bagage entre les 2 hébergements: 90€ pour 2 personnes

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 (envoyé en amont de votre séjour).

- Un carnet culturel vous décrivant le patrimoine local et précisant les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les lieux traversés.
- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit.
- Le parcours en version cartographie numérique imprimable
- La mise à disposition d'une application de guidage assisté « Roadbook ».
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi…)

L'application mobile : Application à télécharger sur votre smartphone quelques jours avant votre départ. Cette application vous donne accès aux cartes détaillées du parcours (Fond de carte Openmap), la trace de l'itinéraire, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone. Vous pouvez l'utiliser dès le départ du circuit, ou en court de route pour vérifier votre positionnement. Par sécurité, selon l'autonomie de votre téléphone et parce que la recharge des téléphones en refuge est impossible, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

NOTA : REMISE DES DOCUMENTS
Avant votre départ : Au plus tard, 15 jours avant votre départ vous recevrez votre convocation vous indiquant le lieu de rendez-vous et le détail des hébergements qui vous accueilleront tout au long de la semaine. Nous vous mettons également à disposition vos codes d'accès pour l'application, et sur demande nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours.

A la fin de votre séjour, les éléments de votre dossier vous sont laissés à disposition

Alimentation

Repas :

- Les pique-niques du midi sont pris dans les différents lieux de passages : refuges, gîte ou préparés en amont par vos soins (pas d'épicerie possible en chemin)
- Les petits déjeuners et les repas du soir sont servis dans les lieux d'hébergement.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs.

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

Vous avez 5 nuits en demi pension comprises dans votre séjour.
Les 4 premières nuits se font en refuge/gite avec eau courante et électricité. La dernière nuit au refuge dans la vallée des Merveilles est plus isolé et au confort plus sommaire (pas d'accès à l'électricité pour recharger ses batteries, eau chaude limitée) mais le cadre et la situation au pied des départs de randonnée est idéal.

Déplacement et portage

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous le jour 1 dans l'après-midi au village de la Madone de Fenestre (bus depuis Nice vers Saint Martin de Vésubie)

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

EN VOITURE

2 possibilités :

- depuis Nice: Prendre l'A8 jusqu'à La Roquette sur Var puis au lieu dit La Rivière prendre la route de la Vésubie jusqu'à Saint Martin de Vésubie.
  Prendre ensuite le Bd Chevalier de Cessole sur 11km jusqu'à votre hébergement.
- Depuis l'Ubaye, vous passez le col de la Bonette. Après St Sauveur sur Tinée, prenez la route de la Vésubie jusqu'à Saint Martin de Vésubie.

Prendre ensuite le Bd Chevalier de Cessole sur 11km jusqu'à votre hébergement.

EN TRANSPORTS EN COMMUN

Gare de Nice puis Randobus (ligne 90) en direction de Saint Martin Vésubie.
Pour rejoindre le vallon Madone de Fenestre et pour quitter la vallée de la Gordolasque, des liaisons par navette sont organisées depuis/vers Saint Martin de Vésubie l'été.

DISPERSION

Le jour 6 en fin d'après-midi après la randonnée au village de Saint Prat.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires: nous consulter

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

A GRENOBLE
* Parking Berriat (04 76 87 77 25), surveillé, 17,50 € par jour, forfait 10 jours : 83 € environ, carte à récupérer du lundi au vendredi.
* A Die : Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

DÉPLACEMENT

Navettes permettant de rejoindre les départs de randonnée et la gare.

Vos affaires seront transportées en taxi entre les 2 premiers hébergements si vous prenez l'option portage bagage.

Nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.
Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).
Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, etc…), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes bagages le Nom de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

Matériel

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à «

tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- En début et en fin de saison (mai – juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Un drap-sac pour la formule gîte, les duvets sont inutiles.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

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.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

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 (immodium, 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 entrainé il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliseraient 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...

Passeport

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

Carte d'identité

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France.

Vaccins obligatoires

Aucun vaccin obligatoire.

Santé / recommandations sanitaires

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 pénaliseraient 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 6 heures avec une dénivelé de 350m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée.Les problèmes de genoux restent le principal souci rencontré sur ce type de trek : parlez-en avec votre médecin avant le départ.Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

Electricité

Il y aura de l'électricité dans les lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une batterie externe.

Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

Heure locale

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1
Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

Géographie

Haut lieu de randonnée et d'alpinisme, les Alpes sont le paradis des amoureux de nature. Entre ses nombreux sommets et chaînes de montagne, ses parcs naturels et le Mont Blanc, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux sur les 1200 km du massif alpin ! Découvrez les différents massifs des Alpes : Bauges, Chartreuse, Vercors ou plus au sud Mercantour, vallée des Merveilles ou encore Queyras. Grâce à la randonnée, on atteint des montagnes préservées où l'on trouve une faune et une flore exceptionnelle : plis de 30 000 espèces animales et 13 000 espèces végétales. C'est un terrain de jeux formidable pour la randonnée, le trail, l'alpinisme sur les montagnes les plus hautes et l'hiver le ski, les raquettes, le ski de randonnée ou même le traîneau à chiens !

De beaux parcours se font également en trek itinérant, ce qui permet de s'immerger complètement dans cette nature à quelques pas de chez nous ! Qui aurait cru à une telle diversité dans notre cher hexagone ?

Tourisme responsable

Chez Altaï, notre priorité est votre satisfaction tout en respectant l'environnement, c'est pourquoi nous organisons des séjours en petits groupes et favorisons les activités de plein-air qui ont un impact mineur sur la nature. Ainsi, nous souhaitons transmettre à nos clients cette volonté de préservation.

Nous vous rappelons que la montagne est un cadeau de la nature, il faut donc la respecter. Si nous souhaitons en profiter et apprécier sa beauté sur le long terme, il faut la protéger. Le temps de votre voyage mais pas seulement, il nous tient à coeur que vous vous engagiez à appliquer quelques règles de bonne conduite:

- Lors des transferts entre les auberges et les différents points de rendez-vous avec le guide, pensez au covoiturage, il est inutile

que chaque participant prenne son propre véhicule si tout le monde se rend dans la même direction. Par ailleurs, la vallée est aujourd'hui équipée de transports en commun, optez pour le train ou le bus si vous souhaitez visiter les lieux.

- Lors des pauses pique-nique, ne laissez aucun déchets par terre. Si aucune poubelle ne se trouve à proximité, prévoyez un sac plastique dans lequel vous mettrez tous vos déchets et que vous jetterez à la fin de la journée.
- Amis fumeurs, nous vous prions ne pas jeter vos mégots dans la nature
- Les animaux sont les habitants de la montagne. Afin d'éviter de trop les déranger et pour votre sécurité, sachez rester discret et respectez les zones balisées.