

Week-end rando raquettes initiation



MASSIF DU BEAUFORTIN

VERSANT DU SOLEIL

**Habilitation tourisme
74060016**

Nous appeler

+33(0)607785244 / +33(0)687595666
ou +33(0)479096481

Nous écrire

<mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Yves Astier

BP 9

73701 BOURG ST MAURICE cedex

Nous visiter

<http://www.guides-alpamayo.com/>

Fiche d'identité : massif du beaufortin.

| | |
|---------------|--|
| Niveau : | randonnée facile à la journée, entre 400 et 800 m de dénivelées, être en bonne forme physique. |
| Durée : | 2 jours / 2 nuits ou 3 jours / 2 nuits en pension complète. |
| Dates : | décembre, janvier, mars, avril jusqu'à mi-mai. |
| Hébergement : | gîte ou refuge. |
| Portage : | sac à la journée entre 5 et 8 kg. |
| Groupe : | 4 à 12 participants. |
| Encadrement : | nos stages sont encadrés par des guides de haute Montagne ou accompagnateur moyenne montagne. Le nombre volontairement restreint des participants nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité. |
| Prix : | 249 € pour 2 jours/2 nuits et 309 € pour 3 jours/2 nuits en pension complète. |

Massif du Beaufortin :

Facile d'accès, le massif du Beaufortin se prête merveilleusement à une découverte progressive de l'activité. Pendant ce séjour, vous empruntez deux itinéraires d'ambiance montagnarde entre chalets d'alpage, témoignages de l'activité de fabrication du traditionnel fromage de Beaufort et paysages ouverts, offrant une vue imprenable sur les sommets glaciaires du Parc de la Vanoise.

Les points forts de ce séjour à raquettes /

- une initiation aux techniques d'orientation et de sécurité pour une meilleur autonomie.
- la douceur du relief permet d'effectuer des dénivelées progressives, dans des paysages ouverts aux panoramas très étendus.
- une nuit au refuge de la Balme, au pied de la mythique Pierra Menta sur le week end de 3 jours.
- un séjour confortable, sacs allégés pour un portage à la journée.

ITINERAIRE

POINTS DE REPERE

Situation géographique /

Le massif du Beaufortin est un massif des [Alpes](#) françaises situé à cheval sur les deux départements de [Savoie](#). Ses sommets les plus remarquables sont le Grand Mont, l'Aiguille du Grand Fond et la Pierra Menta 2714 m (la Pierre montée), sorte de dent rocheuse en surplomb au-dessus du lac de Roselend, autour de laquelle a lieu la célèbre course de ski-alpinisme, la [Pierra Menta](#).

Le Beaufortain est aussi célèbre pour sa production laitière, issue de vaches de la race tarine et/ou d'Abondance. Le [beaufort](#), fromage cuit à pâte dure du type [gruyère](#), est appelé « le Prince des gruyères ».

Niveau /

Ce séjour à raquettes est une découverte de l'activité mais demande une bonne condition physique, ceci afin de gravir les pentes sans fatigue excessive.

DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

Week end de « 2 jours » :

Jour 0 / Accueil au gîte le Pollen à Granier

Rendez vous à 17 h au gîte le Pollen à Granier. Accueil, vérification du matériel et installation au gîte.

Jour 1/ La Thuile de Vulmix (1467 m) – Traversée du Dôme de Vaugel (2267 m) – hameau des Pars (1426 m)

Transfert au village de la Thuile de Vulmix au-dessus de Bourg-Saint-Maurice, départ de notre randonnée. Présentation du matériel et échauffement par une montée régulière jusqu' à la croix de Vaugellaz. Nous suivons notre ascension jusqu'au sommet du dôme de Vaugel à 2217 m, qui offre un panorama unique sur la vallée et les sommets de haute Tarentaise, puis nous commençons notre descente dans le versant Sud Ouest en direction du hameau des Pars. Court transfert jusqu' à notre hébergement. Durant cette journée, découverte de l'activité et de l'utilisation du matériel, apprentissage des techniques de montée et descente. Nuit et repas au gîte.

D : +800 m

Variante : le hameau du Monal : une randonnée ayant pour plus bel attrait ce hameau classé, le Monal, face au magnifique glacier du massif du mont Pourri. Un incontournable !. D : + 500 m.

Jour 2 / hameau des Pars (1426 m) – col du mont Rosset (2332 m) – hameau des Pars (1426 m)

Départ en douceur depuis le foyer de ski de fond des Pars, pour l'ascension du col du mont Rosset, terre d'alpage en été avec la possibilité de gravir son sommet (2449 m). Du sommet, superbe vue sur le Roignais, point culminant du massif (2995 m) ainsi que la mythique et légendaire Pierra Menta, en effet la légende raconte que le géant Gargantua a expédié d'un coup de pied un bout du massif des Aravis qui est venu se planter en plein Beaufortain ouvrant ainsi la porte des Aravis. Descente du versant Sud du Mont Rosset jusqu'au hameau des Pars. Durant cette journée, approfondissement des connaissances de la veille et initiation à l'utilisation du matériel de sécurité (pelle, sonde, Arva). Transfert au gîte, qui marque la fin du séjour.

D : +900 m

Variante : plateau de la Sassièrè : une randonnée au pied de l'imposant massif du rutor, sur les terres de merveilleux hameaux et anciens chalets d'alpage, parmi ceux-ci, le refuge du Rutor, situé à 2038 m d'altitude au milieu du plateau de la Sassièrè, qui fut restauré, pour la première fois, en 1974, par le CAF (Club Alpin Français), et ensuite rénové par ses propriétaires en 1989. D : + 500 m.

Autres possibilités : ascension du Quermoz, D : + 800 m ou les forts du Truc et de la Platte au-dessus de Bourg-Saint-Maurice, D : + 500 m. Pour les plus sportifs, ascension du col de la Legettaz (2229 m) avec un panorama unique sur le Grand Mont d'Arêches (2686 m), D : +700 m.

Programme donné à titre indicatif et susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques, de la condition des participants.

Week end de « 3 jours » :

Jour 1/ La Thuile de Vulmix – Traversée du Dôme de Vaugel (2267 m) – hameau des Pars (1426 m)

Rendez vous à 8h au gîte le Pollen à Granier. Accueil, vérification du matériel et installation au gîte.

Transfert au village de la Thuile de Vulmix au-dessus de Bourg-Saint-Maurice, départ de notre randonnée.

Présentation du matériel et démarrage par une montée régulière jusqu' à la croix de Vaugellaz entre résineux et chalets d'alpage.

Nous suivons notre ascension jusqu'au sommet du dôme de Vaugel à 2217 m, qui offre un panorama unique sur la vallée et les sommets de haute Tarentaise, puis nous commençons notre descente dans le versant Sud Ouest en direction du hameau des Pars.

Court transfert jusqu' à notre hébergement. Durant cette journée, découverte de l'activité et de l'utilisation du matériel, apprentissage des techniques de montée et descente. Nuit et repas au gîte

D : +800 m

Variante : le hameau du Monal : une randonnée ayant pour plus bel attrait ce hameau classé, le Monal, face au magnifique glacier du massif du mont Pourri. Un incontournable !. D : + 500 m.

Jour 2 / hameau des Pars (1426 m) – vallon de foran ou col du mont Rosset (2332 m) - refuge de la Balme (1984 m)

Départ en douceur, depuis le foyer de ski de fond des Pars, pour l'ascension du col du mont Rosset, terre d'alpage en été, avec la possibilité de gravir son sommet (2449 m). De la haut, superbe vue sur le Roignais, point culminant du massif (2995 m) ainsi que la mythique et légendaire Pierra Menta, en effet la légende raconte que le géant Gargantua a expédié d'un coup de pied un bout du massif des Aravis qui est venu se planter en plein Beaufortin ouvrant ainsi la porte des Aravis. Descente par une large combe jusqu'au refuge de la Balme (1984 m) pour un repos bien mérité. Nuit et repas au refuge.

D : +900 m

Jour 3 / refuge de Balme (1984 m) - col de la Charbonnière (2494 m) - hameau des Pars (1426 m)

Montée au pied de la Pierra menta, puis direction le col de charbonnière qui nous ramène sur le versant du soleil, possibilité de monter à la pointe de Cerdosse (2595 m) avant de se régaler à la descente, dans les larges combes sous la Grande Parei. Retour au hameau des Pars puis transfert au gîte, qui marque la fin du séjour.

D : +700 m

Programme donné à titre indicatif et susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques, de la condition des participants.

LOGISTIQUE

Accès sur place /

Par train :

Train TGV jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. taxi jusqu'à Granier : Tél 06 08 99 93 96 <mailto:taxi-papillon@wanadoo.fr>

Horaires à consulter SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com.

Par route :

Depuis Paris et le nord de la France, vous pouvez rejoindre Lyon, puis suivre la direction Chambéry, puis Albertville/Tarentaise. A Moûtiers, prendre Bourg Saint Maurice.

Itinéraire sur www.viamichelin.fr

Encadrement /

Nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne ou accompagnateur moyenne montagne. Le nombre volontairement restreint des participants (4 à 8 maxi) nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.

Portage /

Vous portez votre sac à la journée. 5 à 8 kg maximum.

Hébergement /

Le gîte Pollen, au coeur du village de Granier à 1250 m d'altitude en Savoie, vous accueille pour vos plus belles randonnées à ski du Beaufortain et de la Vanoise. Gîte le Pollen - 73210 Granier / Bruno Pellicier / Tel : +33(0)479556632 / Tel mobile :

+33(0)685023623 / Mail : mail@gite-pollen.com site : <http://www.gite-pollen.com>

Si vous arrivez la veille, nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuits dans un hébergement partenaire. Nous contacter. **Yves Astier +33(0)607785244**. mail : mailto:y.astier@wanadoo.fr

Repas /

Pension complète : les petits déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements, sandwiches pour les midis et vivres de course mis à disposition par guides-alpamayo.

Informations complémentaires /

Cartes : TOP 25 n°3531 ET, St Gervais-les-bains/Massif du Mont Blanc.

TOP 25 n°3532 OT, Massif du Beaufortin/ Moûtiers-La Plagne.

TARIFS ET PRESTATIONS

Prix / 269 € pour 2 jours/2 nuits et 309 € pour 3 jours/2 nuits en pension complète.

Ce prix comprend :

- l'organisation technique du stage.
- l'encadrement par un guide de haute montagne.
- l'hébergement en pension complète.
- les repas du soir.
- les petits déjeuners.
- les sandwiches pour les midis.
- les vivres de courses.
- prêt du matériel de sécurité (pelle, sonde, arva)

Ce prix ne comprend pas :

- le transfert aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- l'assurance annulation / interruption de séjour, perte de bagage et assistance.
- la location du matériel technique et individuel. (Location possible chez nous). Nous consulter. **Yves Astier +33(0)607785244**. mail : mailto:y.astier@wanadoo.fr
- l'eau minérale et les boissons dans les hébergements.
- les dépenses d'ordre personnel.

AVANT LE DEPART

Préparation physique /

Pour profiter pleinement de votre séjour, il est fortement conseillé de pratiquer une activité sportive développant l'endurance : marche de 20 km avec minimum 400 m de dénivelée 2 fois par semaine ou course à pied d'une heure 2 à 3 fois par semaine.

Equipement individuel /

- 1 sac à dos robuste de 40 l ou 50 l.
- 1 couverture de survie obligatoire.
- 1 passe-montagne obligatoire.
- 1 masque tempête obligatoire (indice de protection solaire 3 ou 4).
- 1 bonnet ou bandeau + chapeau ou casquette.
- 2 paires de lunettes de glacier ou 2 paires de lunettes solaires indice de protection 4.
- 1 paire de moufles (fourrure polaire ou laine) + 1 paire de gants de soie + surgants en nylon ou goretex (préférez les moufles et gants Segura ou BH sport).
- 1 paire de gants de rechange chauds et imperméables.
- 2 sweat-shirts sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide) à manches longues.
- 1 micropolaire.
- 1 veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper.
- 1 veste coupe-vent imperméable (goretex) avec capuche.

- 1 doudoune, veste en duvet.
- 1 caleçon thermique long type Carline.
- 1 pantalon de montagne confortable.
- 1 sur-pantalon de type goretex.
- 2 paires de chaussettes de laine ou type bouclette à excellente thermicité.
- 1 paire de guêtres.

Dans le sac à dos :

- appareil photo et mobile (prises électriques au gîte).
- vêtements nécessaires à la randonnée.
- 1 lampe frontale avec piles adéquates. (*modèle zipka ou tikka +de PETZL*).
- 1 gourde (légère de préférence isotherme), éviter les poches à eau avec pipette car l'eau gèle dans le tuyau l'hiver.
- crème solaire écran total pour le visage et les lèvres.
- 1 pharmacie personnelle validée par un médecin avec : un antalgique, un anti-inflammatoire, un antispasmodique, un anti-diarrhéique, antibiotique à large spectre, aspirine, élastoplaste, pansement double peau, somnifère et/ou boules Quies et médicaments personnels.
- une pochette étanche avec votre carte d'identité, carte CAF si vous la possédez, argent pour dépenses personnelles, contrat d'assurance.
- 1 drap sac.
- couteau de poche Opinel.
- une paire de lacets de rechange.
- une trousse de toilette et une petite serviette de bain.
- du papier toilette.
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- sandwich du midi et vivres de courses.

Matériel technique personnel :

- une paire de chaussures chaudes et imperméables adaptées à la pratique de la raquette à neige (*exemple*). En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.
- une paire de raquettes.
- une paire de bâtons de ski (télescopiques ou non) avec des rondelles larges.

Bons plans /

Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels. Nous consulter :

Yves Astier +33(0)607785244. mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Notre partenaire dans la région parisienne :

La haute route / 33 boulevard Henri IV 75004 Paris

Tèl : 01 42 72 38 43

Mail : <mailto:lahauteroute@wanadoo.fr>

Site : <http://www.lahauteroute.fr>

Documents officiels /

CONTRAT D' ASSURANCE :

Nous pouvons souscrire pour chaque participant un contrat d'assistance et assurance « EUROP ASSISTANCE rapatriement -maladie - accident et ASSURANCE annulation ou interruption de séjour » correspondant à 3% du prix du voyage. Voir dans bulletin d'inscription « votre assurance et assistance ».

Eventuellement l'assurance responsabilité civile et accident syndicat des guides « DIOT Montagne frais de recherche et de sauvetage » ou assurance CAF (réduction dans les refuges CAF et certains magasins de sport).

Par téléphone, n'hésitez pas à interroger le responsable technique de ce séjour.

Responsable technique : Yves Astier +33(0)607785244 <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire /

- remplissez le bulletin d'inscription sur notre site que vous nous retournez EN DEUX EXEMPLAIRES DATES ET SIGNES par courrier postal ou électronique.
- versez 30% d'acompte à l'inscription (l'assurance EUROP ASSISTANCE ET ASSURANCE si vous souhaitez la souscrire 3% du prix du voyage).
- versez le solde du séjour 60 jours avant la date de départ.

Nous vous retournerons votre dossier voyage un mois avant le départ.

DATES

Week end initiation ski de randonnée de 3 jours / 2 nuits ou 2 jours/ 2 nuits.

Décembre, janvier, mars, avril à mi-mai chaque semaine.