

Week-end perfectionnement ski de randonnée



MASSIF DE LA LAUZIÈRE

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 de la Lauzière.

Niveau :	ce séjour est accessible à tout skieur de randonnée expérimenté et capable de skier en toutes neiges ou hors piste, randonnée à la journée en haute montagne sans difficulté technique, être en bonne condition physique afin de gravir les pentes sans fatigue excessive.
Durée :	week-end de 2 jours/ 2 nuits ou 3 jours/ 2 nuits en pension complète.
Dates :	janvier, mars, avril jusqu'à mi-mai.
Hébergement :	hôtel convivial.
Portage :	sac à la journée entre 5 et 8 kg.
Groupe :	4 à 8 participants.
Encadrement:	nos stages sont encadrés par des guides de haute 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 :	259 € pour 2 jours/ 2 nuits et 339 € pour 3 jours/2 nuits en pension complète.

Massif de la Lauzière :

Vous partirez skis aux pieds, depuis le chaleureux hôtel du Grand Pic, à l'ascension du pic du Rognolet (2659 m) et du grand pic de la Lauzière (2829 m). Un court séjour idéal pour découvrir un massif qui se prête merveilleusement à la pratique du ski de rando, sommets avec une vue panoramique sur le massif de la Vanoise et les Alpes, puis descentes à ski dans de belles combes bien larges. A la beauté des lieux s'ajoute la qualité de l'accueil dans un hôtel confortable offrant une cuisine traditionnelle montagnarde, dans un village authentique relié à Valmorel.



*Hôtel du Grand Pic à Celliers,
point de départ de nos randonnées
à ski de rando dans le massif de la Lauzière.*

Les points forts de ce séjour à ski de rando /

- le choix d'un hôtel convivial situé aux départs des itinéraires de randonnée.
- les vastes combes agréables à skier avec des sommets à la clé.
- un après-ski chaleureux et une cuisine de montagne de qualité.
- Un séjour confortable, sacs allégés pour un portage à la journée.

ITINERAIRE

POINTS DE REPERE

Situation géographique /

Le massif de la Lauzière est un massif des Alpes françaises qui se situe en Savoie entre la rive droite de la Basse-Maurienne et la rive gauche de la vallée de la Tarentaise, où subsistent au Nord de petits glaciers fossiles, le point culminant du massif est le Grand Pic de la Lauzière (2829 m).

Niveau /

Ce séjour à ski de rando est sans difficulté sur le plan technique, mais demande une bonne condition physique, plus de 1000 m de dénivelées par jour, et un bon niveau en ski hors piste.

DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

Week end de « 2 jours » :

J 0/ Accueil à l'hôtel du Grand Pic Celliers (1350 m)

Rendez vous à 18 h à l'hôtel du Grand Pic à Celliers. Accueil, vérification du matériel et installation à l'hôtel.

J 1/ hôtel du Grand Pic (1350 m) - Les Frettes (2527 m)

Une belle course qui permet de reprendre le contact avec les skis et la neige. Départ de l'hébergement, remontée de larges pentes en suivant la ligne du torrent le Bridan, puis pente plus marquée (30°) pour rejoindre un large replat sous les rochers qui assurent la continuité du grand plan, ligne de crête que nous aurons longé tout au long de la montée. Montée au Creux de Lachat jusqu'aux portes de Montmélian. Possibilité de rejoindre la pointe de Saint-Jacques (2531 m). Casse croute au sommet avec un superbe panorama sur les Alpes. Belle descente par le même versant dans de combes bien larges. Dîner et nuit à l'hôtel.
D : +1200 m.

J 3/ hôtel du Grand Pic (1350 m) - Grand pic de la Lauzière par le col des Aiguillons (2829 m) - Moutiers

Une course magnifique, qui révèle toute la beauté de ce massif dédié à la pratique du ski de randonnée. La montée au col des Aiguillons donne l'ambiance, un espace vierge, une succession de bosses, avec une vue dégagée sur tous les massifs environnants. Du col, une traversée permet de rejoindre un petit col et la combe de la Vallette. Une courte descente pour arriver au glacier de Celliers. On remonte alors celui-ci en direction du pic. Les quelques derniers mètres plus raides (une pente sommitale approchant les 45°) s'effectuent en général à pied. Une superbe descente sur plus de 1200 m de dénivelées, un régal, pour clore ce week-end en Lauzière ! D : +1500 m.

Autres possibilités : le Mont Bellachat (2824 m) aussi appelé Pointe du Mont du Fût, cette montagne domine Pussy et offre un superbe panorama sur les glaciers de la Vanoise et les sommets italiens au sud-est, sur le massif des Ecrins, au sud, sur la vallée de Grenoble au sud-ouest, sur la combe de Savoie à l'ouest mais aussi sur le massif du mont blanc au nord.
Ou la pointe de combe Bronsin (2746 m), la vue est très belle sur le Grand-Pic ainsi que sur la Vanoise toute proche (du mont Pourri à Pécllet, en passant par la Grande Casse et les dômes). Du sommet, l'horizon s'élargit vers le sud (Meije, pic de l'Etendard, aiguilles d'Olle) et l'ouest (Bauges et chaîne du Grand-Arc).

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

Week end de « 3 jours » :

J 1/ Accueil à l'hôtel du Grand Pic à Celliers (1350 m) - Les Frettes (2527 m)

Rendez vous à 9 h à l'hôtel du Grand Pic à Celliers. Accueil, vérification du matériel et installation à l'hôtel.

Une belle course qui permet de reprendre le contact avec les skis et la neige. Départ de l'hébergement, remontée de larges pentes en suivant la ligne du torrent le Bridan, puis pente plus marquée (30°) pour rejoindre un large replat sous les rochers qui assurent la continuité du grand plan, ligne de crête que nous aurons longé tout au long de la montée. Montée au Creux de Lachat jusqu'aux portes de Montmélian. Possibilité de rejoindre la pointe de Saint-Jacques (2531 m). Casse croute au sommet avec un superbe panorama sur les Alpes. Belle descente par le même versant dans de combes bien larges. Dîner et nuit à l'hôtel.
D : +1200 m.

J 2/ hôtel du Grand Pic (1350 m) - Pic du Rognolet (2659 m) par la combe des Plans

Nous quittons le village en direction du col de la Madeleine pour rejoindre la combe des Plans. Nous empruntons la voie normale en remontant la combe pour atteindre une petite brèche (2530 m) entre le Rognolet et le Rocher du Pays. Il reste une dernière pente d'une vingtaine de mètres à 40° avant de rejoindre l'épaule puis l'arête sommitale qui mène au sommet. Vue panoramique sur les sommets de la Vanoise et le Mont Blanc. Descente par de belles pentes bien larges. Possibilité de remettre les peaux et de partir en direction de Roche Noire (2580 m) pour profiter un peu plus encore de cet espace privilégié.
D : +1200 m. (si aller et retour à Roche Noire, compter 400 m en plus).

J 3/ hôtel du Grand Pic (1350 m) - Grand pic de la Lauzière par le col des Aiguillons (2829 m) - Celliers

Une course magnifique, qui révèle toute la beauté de ce massif dédié à la pratique du ski de randonnée. La montée au col des Aiguillons donne l'ambiance, un espace vierge, une succession de bosses, avec une vue dégagée sur tous les massifs environnants. Du col, une traversée permet de rejoindre un petit col et la combe de la Vallette. Une courte descente pour arriver au glacier de Celliers. On remonte alors celui-ci en direction du pic. Les quelques derniers mètres plus raides (une pente sommitale approchant les 45°) s'effectuent en général à pied. Une superbe descente sur 1500 m de dénivelées, un régal, pour clore ce week-end en Lauzière !
D : + 1500 m

Autres possibilités : le Mont Bellachat (2824 m) aussi appelé Pointe du Mont du Fût, cette montagne domine Pussy et offre un superbe panorama sur les glaciers de la Vanoise et les sommets italiens au sud-est, sur le massif des Ecrins, au sud, sur la vallée de Grenoble au sud-ouest, sur la combe de Savoie à l'ouest mais aussi sur le massif du mont blanc au nord.
Ou la pointe de combe Bronsin (2746 m), la vue est très belle sur le Grand-Pic ainsi que sur la Vanoise toute proche (du mont Pourri à Pécllet, en passant par la Grande Casse et les dômes). Du sommet, l'horizon s'élargit vers le sud (Meije, pic de l'Etendard, aiguilles d'Olle) et l'ouest (Bauges et chaîne du Grand-Arc).

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 Moutiers. taxi jusqu'à Celliers : 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, suivre ensuite la 2X2 voies RN90. Prendre la sortie 36 et suivre la direction Celliers - Col de la Madeleine.

Itinéraire sur www.viamichelin.fr

Encadrement /

Nos stages sont encadrés par des guides de haute 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 /

Hôtel du Grand Pic situé au cœur du massif de la Lauzière, chambres partagées 2 ou 3 personnes. *Supplément chambre individuelle, + 60 € par personne sous réserve de disponibilité au moment de l'inscription.*

Hôtel du Grand Pic : La Chapelle - 73260 CELLIERS / Tél + 33(0)479240372 - Fax + 33(0)479243878 /

mail : info@hotel-valmorel-savoie.com / site : <http://www.hotel-valmorel-savoie.com>

Si vous arrivez la veille, nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuits dans à l'hôtel du Grand Pic. 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° 3433 ET, Saint-Jean-de-Maurienne.

TARIFS ET PRESTATIONS

Prix / 259 € pour 2 jours/ 2 nuits et 339 € 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 à l'hôtel).
- 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 skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec lanières ou freins de sécurité et semelle entretenue.
- une paire de chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.
- une paire de peaux de phoque adaptées aux skis, avec un encollage propre.
- une paire de bâtons de ski (téléscopiques ou non) avec des rondelles larges.
- des couteaux adaptés aux fixations pour cramponner sur la neige très dure.
- un baudrier léger (*BEAL areo mountain*).
- une paire de crampons d'alpinisme de type Grivel aluminium (réglés à la taille des chaussures de ski).
- un piolet de marche léger de 60 ou 70 cm de long (*Airtech de chez GRIVEL*).

Bons plans /

Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (piolets, crampons, baudriers). 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 perfectionnement ski de randonnée de 3 jours / 2 nuits ou 2 jours/ 2 nuits.

Chaque semaine de décembre, janvier, mars et avril.