



Un secret à partager

Été 2011

fiche pratique

randonnée en liberté



Hébergements :

Formule gîte d'étape : en chambres collectives.

Formule hôtel, auberge, gîte et chambres d'hôtes : en chambre de 2 personnes sauf dans les nuits en refuge.

Le repas et le petit déjeuner sont préparés par nos hôtes. Les repas froids le midi sont à votre charge, vous trouverez dans les villages (Ceillac, Molines, Saint-Véran, Abriès, Aiguilles, Arvieux et Ville Vieille) les commerces nécessaires à vos achats. Vous pouvez également réserver auprès des hébergeurs vos repas froids du lendemain.

Portage des Bagages en option : vous pouvez opter pour la formule 'transfert des bagages'. Vos affaires personnelles inutiles la journée sont transportées entre les différents hébergements lorsqu'ils sont accessibles en voiture. Ce bagage un seul par personne devra être souple (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (10 à 12 kg).

La journée vous ne portez que votre sac à dos 35 à 40 L conseillée contenant vos effets personnels et pique-nique

Les prix comprennent :

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en demi pension
- Le transport des bagages en option suivant la formule choisie
- La fourniture du dossier de randonnée
- Les transferts éventuels prévus au programme.

Les prix ne comprennent pas :

- Les repas de midi, les boissons et dépenses personnelles
- Les éventuels jetons de douche sur certains circuits en refuge de montagne
- L'équipement individuel
- L'assurance annulation (3.5%)
- L'assurance frais de recherche et secours, assistance-rapatriement et tout ce qui n'est pas dans le 'prix comprend'.

Règlement : paiement par CB, chèques vacances et chèques.

A l'inscription acompte de 30% du prix du séjour

Un mois avant le départ le solde doit être réglé sans rappel de notre part.

Équipement individuel à prévoir :

Un sac à dos de taille moyenne, vêtements contre le froid, pantalon et short pour marcher, chaussures de marche, gourde, couteau, boîte plastique, couverts, lunettes de soleil, chapeau, foulard, pharmacie, crème solaire, vêtements contre la pluie, sacs plastiques (pour mettre ce qui peut se mouiller en cas de pluie), **pour le soir** vêtements de rechange, serviette et nécessaire de toilette, lampe frontale ou de poche, drap de sac (obligatoire) pour les refuges et les gîtes, chaussures légères.

Accueil

Remise de votre dossier de voyage :

Si vous arrivez en voiture, nous vous accueillons à Aiguilles au cœur du village dans nos bureaux

Si vous arrivez en train, nous vous rencontrons sur le lieu de votre hébergement pour la remise de votre dossier.

Sur ces itinéraires vous marchez sous votre propre responsabilité. La base de sécurité pour randonner est de savoir lire une carte IGN, et de se renseigner sur l'évolution météorologique. En aucun nous ne pourrions être tenu responsable d'un problème quel qu'il soit survenu pendant le parcours (état du sentier, niveau physique pas adapté au circuit, mauvaise appréciation d'un horaire, erreur de lecture de carte...) **Sécurité** : numéro d'urgence le 112 Secours en montagne 04 92 22 22 22

Niveaux physiques : sac léger

-Facile 1 : randonnée de moins de 4h avec une dénivellation positive de 400 m maximum. **-Facile 2** : randonnée de 4 à 5h de marche en moyenne avec un dénivelé positif de 400 à 500m.

-Moyen 1 : randonnée de 5 à 6h de marche en moyenne avec un dénivelé positif de 700 m

-Moyen 2 : randonnée de 6 à 7h de marche avec un dénivelé positif d'environ 900m.

-Difficile 1 : randonnée de plus de 7h de marche avec un dénivelé de plus de 1200 m. pas d'assistance bagages. Gros sac à dos.

-Difficile 2 : randonnée demandant une très bonne forme physique et un bon mental. Présence régulière à haute altitude.

Transfert en minibus prévu pour certains séjours

Niveaux techniques

-Niveau 1 : facile – randonnée sur bon chemin ou sentier bien tracé

-Niveau 2 : moyen – randonnée sur sentier bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur terrain plus caillouteux.

-Niveau 3 : difficile – randonnée fréquemment hors sentier avec des passages nécessitant une certaine attention ou une bonne expérience de la montagne (pente forte, pierrier, vire exposée au vide...)

Encadrement : séjour en liberté sans accompagnateur. Départ assuré à partir de 2 personnes de juin à la fin du mois de septembre.

Documents fournis :

-Un carnet de route contenant le descriptif détaillé jour par jour du circuit ainsi que des informations pratiques telles que les commerces ou services dans les villages.

-Les cartes au 1/25 000^e IGN TOP 25 GPS qui couvrent votre itinéraire.

-Les bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, transporteurs...)

Nota : le carnet de route et les cartes IGN devront nous être restitués à la fin du séjour.