



WEEK-END RANDO PRINTEMPS-ETE **Massif des Bauges** **(4 jours – 3 nuits)**

Cette année, le calendrier est assez généreux en jours fériés. Alors pourquoi ne pas profiter des plaisirs simples de la montagne à l'occasion d'un des rares week-ends prolongés. A un moment où nos montagnes se révèlent sous de nouveaux aspects, loin de la cohue de février ou d'août. Voici un programme pour marcher dans une nature qui sort doucement de l'hiver et revêt ses habits du printemps. Histoire de se remettre en jambes avant l'été. Et cela à 3 heures de Paris en TGV...

ACCUEIL :

En gare TGV de Chambéry à 10 heures. Transfert et installation à la Grangerie. Ou Possibilité d'arrivée directe au gîte avec votre propre véhicule (voir plan d'accès).

Merci de prévenir le gîte (04 79 54 64 71) qui assure le transfert sur votre mode transport.

DISPERSION : Séparation à Chambéry vers 17 h 30.

HEBERGEMENT : Chambre d'hôtes. **Chambres 2 pers.**

PORTAGE : Uniquement vos affaires de la journée

REPAS : Le soir au gîte. Pique-nique à midi.

GUIDES : Pascal, accompagnateur en montagne.

GROUPE : de 5 à 10 personnes.

DIFFICULTE : Marcheur moyen

DATES

8 MAI	Du dimanche 5 au mercredi 8 mai 2019	405 €
8 MAI	Du mercredi 8 au samedi 11 mai 2019	405 €
ASCENSION	Du jeudi 30 mai au dimanche 2 juin 2019	405 €
PENTECOTE	Du samedi 8 au mardi 11 juin 2019	405 €

1^{er} jour : Orchidées et prairies en fleurs seront le fil conducteur de cette première sortie aux allures de mise en jambe.
4/5 h de marche, dénivelé + 500 m.

2^{ème} jour : Belle rando pour aller surprendre mouflons et chamois occupés à l'agrandissement du troupeau.
7 h de marche, dénivelé + 800 m.

3^{ème} jour : Balade en alpage déserté par les hommes et les bêtes. La neige vient de partir ou va bientôt arriver. Repas barbecue au gîte.
6 h de marche, dénivelé + 750 m.

4^{ème} jour : Randonnée si le temps est au RDV. Sinon Journée orientation avec présentation des principes généraux autour du café. Après-midi avec une rando-orientation où il faudra évoluer en équipe avec une carte et trouver des balises.
3 h de marche, dénivelé + 300 m.
Séparation à Chambéry vers 17 h 30.

L'ordre des journées est susceptible d'être inversé.

Le prix comprend :

- les frais d'organisation et d'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- Les transferts depuis la gare

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les assurances personnelles Rapatriement – Assistance

CONDITIONS DE RESERVATION :

- Etablissement par le prestataire d'un contrat de réservation
- Versement par le client d'un chèque d'arrhes de 25% avec renvoi du contrat signé
- Séjour assuré à partir de 5 participants
- Confirmation du séjour 21 jours avant date de début
- Si séjour annulé faute de participants, possibilité autres dates ou remboursement des arrhes
- Possibilité d'une assurance annulation à votre charge (3,65%) sur le prix total du séjour (nous demander)

HABILLEMENT			CHAUSSURES
<ul style="list-style-type: none"> • Sous-vêtements • T-shirts (respirants) • Chemises ou sweat-shirt à manches longues 	<ul style="list-style-type: none"> • Pull-over ou polaire • Blouson type goretex • Eviter gros blouson de ski ou doudoune 	<ul style="list-style-type: none"> • Pantalon en toile • Chaussettes • Gants (1 légère en cas de pause prolongée) • Bonnet (idem) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et les plus étanches possible • Petites pantoufles légères pour le gîte

PETIT MATERIEL

Lunettes de soleil, crème solaire, couteau de poche (à mettre impérativement dans le sac à dos), gourde (au minimum 1 litre), lampe de poche ou frontale, 1 serviette de bain.

Draps fournis.

Pour l'orientation, **boussole** et **altimètre** si vous en avez déjà.

Pas nécessaire d'investir.

Une **petite spécialité** de votre région à partager lors d'une soirée ou en rando sera la bienvenue.

PHARMACIE PERSONNELLE

Vos médicaments habituels, vitamine C ou polyvitamine, médicaments contre la douleur : aspirine ou équivalent, anti-diarrhéique (Diarsed, Imodium...), bande adhésive élastique (Elastoplast), jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie).

CHANGE/MONNAIE

Il y a un distributeur dans le village. Prévoir un budget en euros ou chéquier pour vos boissons et dépenses personnelles sur place avant passage éventuel en milieu de séjour au distributeur.

TELEPHONE Les opérateurs passent « convenablement » dans le Massif et au gîte.