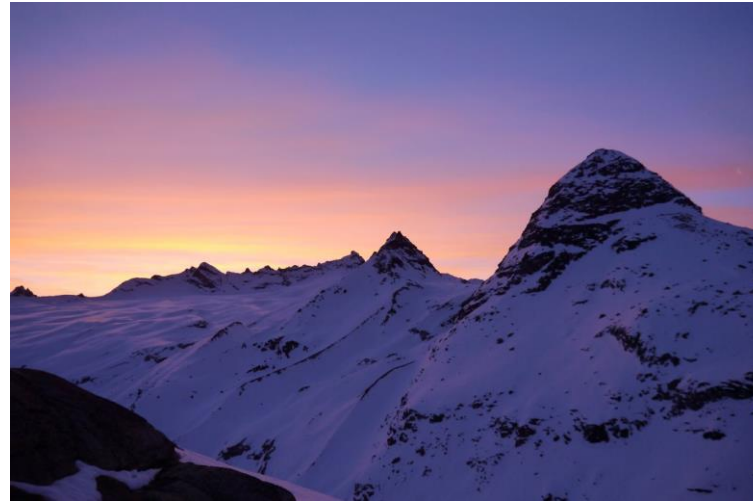


L'Albaron, la haute Maurienne version grand ski ! France



Un raid très varié et complet, qui permet de se préparer à d'autres raids plus longs ou techniques. Un classique aussi car les paysages sont superbes, la descente de l'Albaron par le Vallonet incontournable, et l'enneigement très souvent conséquent grâce aux fameux retours d'Est qui déposent d'énormes quantités de neige.

Le plus du raid : La Haute Maurienne est un endroit sauvage et préservé, avec ses villages typiques en pierres et toits de lauze, comme Bonneval ou l'Ecot, point de départ de notre raid. Un paradis du ski de randonnée, avec une descente majeure : l'Albaron par le glacier du Vallonet et ses presque 2000 m de descente ! Un raid qui peut se faire tard en saison grâce à un enneigement assuré par les retours d'Est.

Dates et heures	<p>Début du séjour : le 05/04/2023 à 8 h 00</p> <p>Fin du séjour : le 07/04/2023 vers 15 h (version 3 jours) ou le 09/04/2023 vers 15 h (version 5 jours)</p> <p>Autres dates possibles sur demande.</p> <p>Période : à partir de l'ouverture des refuges, vers mi- fin mars. Idéalement avril jusque début-mi-mai.</p>
Niveau technique requis	<p>Niveau technique : 4 sur une échelle de 1 à 5</p> <p>1/5 : initiation/ 2/5 : maîtrise des conversions pente 30° / 3/5 : maîtrise des conversions pente 30-35° et/ou cramponnage sur court passage neige/glace 35°-40° / 4/5 : maîtrise des conversions pente 35/40° et/ou cramponnage sur court passage neige/glace 40°-45°, ou long sur pente inf à 45° / 5/5 maîtrise des conversions pente 35/40° et techniques d'alpinismes dans pentes sup à 45-50°.</p> <p>Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5</p> <p>1/5 : D+ inf à 800m/ 2/5 : D+ 800 à 1200m / 3/5 : D+ 1000 à 1500m / 4/5 : D+ 1200 à 1600m et/ou altitude / 5/5 D+ sup à 1500m + altitude.</p> <p>Niveau minimal exigé : bon skieur toute neige, maîtrise des conversions en ski de randonnée, expérience en cramponnage dans des pentes de neige/glace à 35/40° max.</p> <p>Temps de marche (moyenne 300 m / h) : Jour 1 : environ 2 h 30 / Jour 2 : 4 h 30 / Jour 3 : 5 h-6 h / Jour 4 : 4 h / Jour 5 : 4 h 30</p> <p>Dénivelées : Jour 1 : D+ 450 m, D- 0 m / Jour 2 : D+ 1100 m, D- 1100 m / Jour 3 : D+ 1450 m, D- 1850 m / Jour 4 : D+ 1000 m / Jour 5 : D+ 1000 m, D- 1450 m.</p> <p>Version 3 jours : Temps de marche (moyenne 300m/h) : Jour 1 : environ 2 h 30 / Jour 2 : 4 h 30 / Jour 3 : 5-6 h</p> <p>Dénivelées : Jour 1 : D+ 450 m, D- 0 m / Jour 2 : D+ 1100 m, D- 1100 m / Jour 3 : D+ 1450 m, D- 1850 m</p> <p>Portage des bagages : non</p>
Encadrement	<p>Nom : VEROLLET CHRISTOPHE</p> <p>Diplôme : GUIDE DE HAUTE MONTAGNE</p> <p>Tél. mobile : 06 33 07 85 37</p> <p>E-mail : chr.verollet@gmail.com</p> <p>Ou en cas d'indisponibilité, par un guide de haute montagne membre de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise, le nom de l'encadrant vous sera communiqué avant le séjour.</p>
Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 4 participants</p> <p>Nombre maximum requis : 6 participants</p>
Type d'hébergement	<p>Refuge gardés, nuit en dortoir.</p> <p>Nuit à Bonneval en gîte, hôtel* ou maison d'hôte, chambre double</p>
Repas	<p>½ pension en refuge, gîte ou hôtel, repas de midi de Jour 2 à Jour 5 (pates, soupe, omelette ou pique-nique).</p>
Moyens de transport	<p>Pas de transport prévu</p>

Formalités	<p>Formalités de police : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p>Formalités sanitaires : Afin de réaliser ce séjour de randonnée dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude à la randonnée en montagne.</p> <p>COVID 19 : Appliquer les mesures en vigueur au moment du séjour imposées par le gouvernement ou le département ainsi que le règlement intérieur du ou des logements.</p> <p>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour <input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence <p>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le premier jour, rendez-vous au parking du centre la « Bessanaise », situé après Bessans, et avant Bonneval, sur la droite à l'entrée de la vallée d'Avérole à 8 h
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le dernier jour, à Bonneval, au départ des remontées mécaniques (parking), vers 15 h
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 : Bessans (1750 m) – refuge d'Avérole (2200 m)</p> <p>Rendez-vous au parking du centre la « Bessanaise », situé après Bessans, et avant Bonneval, sur la droite à l'entrée de la vallée d'Avérole. On s'équipe et nous remontons le long vallon d'Avérole, coupé du monde en hiver. Nous poursuivons notre route sur ce long plat de fond de vallée, encadré par le Charbonnel et l'Albaron et leurs imposants versants de plus de 1500 m.</p>

Une petite pente nous permet d'arriver au refuge, révision des manips de sécurité et dva.
Nuit en 1/2p en refuge.

Jour 2 : Refuge d'Avérole (2200 m) – Col d'Arnès (3012 m) - Refuge d'Avérole (2200 m)

Après un bon petit déjeuner nous partons en direction du col d'Arnès et de la Pointe d'Arnès.

Nous remontons des pentes régulières en direction du col. L'endroit est très sauvage, nous arrivons à la frontière avec l'Italie. Une pause méritée nous attend. Possibilité de continuer sur le beau glacier de la Pointe Marie. Une belle descente comme récompense de nos efforts !

Nuit en 1/2p en refuge.

Jour 3 : Refuge d'Avérole (2200 m) - Albaron (3637 m) – Bonneval (1800 m)

Magnifique étape variée, qui commence sous le majestueux Albaron. Nous descendons vers le hameau des Vincendières afin de remonter des pentes douces. Nous rejoignons le glacier du Grand Fond et nous rejoignons l'Albaron. Nous laissons les skis et il faut remonter un court couloir en crampons pour accéder au sommet. Magnifique panorama à 360° sur les Alpes. Superbe et longue descente de 1850 m sur le glacier du Vallonnet si les conditions nous le permettent, un must de la vallée. Nuit en 1/2p en gîte ou hôtel à Bonneval.

Jour 4 : Bonneval (1800 m) – refuge du Carro (2759 m)

Après une bonne nuit de repos, on s'équipe et nous partons en direction du magnifique village de l'Ecot. Nous poursuivons notre route sur ce long plat, avant de commencer la montée vers le refuge du Carro. Nous prenons de la hauteur, la vue s'ouvre sur le seigneur des lieux avant d'arriver au refuge : l'Albaron. Nuit en 1/2p en refuge.

Jour 5 : Refuge du Carrot (2759 m) – col des Pariotes (3034 m) – col de Trièves (3080 m) – col du Grand Mean (3214 m)

Un bon petit déjeuner et nous partons en direction du col des Pariotes. Première descente en direction du col de Trièves. Nous passons sous les célèbres sommets de la Levanna occidentale et orientale. Une montée raide avec des conversions nous mène jusqu'au col de Trièves. Une pause méritée nous attend. Ensuite nous traversons les glaciers du Mulinet et de Grand Méant, face à l'Albaron. La vue est splendide. Une magnifique et longue descente nous ramène sur le village de l'Ecot, puis Bonneval. Fin de séjour et séparation.

	<p>Option 3 jours : raid identique de Jour 1 à Jour 3</p> <p>Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
Prix total	<p>Raid 5 jours, à partir de 4 personnes, 1150 € / personne. 1 à 3 personnes, prix sur demande Raid 3 jours, à partir de 4 personnes, 650 € / personne. 1 à 3 personnes, prix sur demande.</p>
Supplément et prestations complémentaires	<p>Il est possible pour tout le groupe d'enlever deux étapes au raid pour le faire en 3 jours, avec l'ascension de l'Albaron. Le programme descriptif de l'itinéraire à prendre en compte est donc Jour 1 / Jour 2 / Jour 3.</p>
Le prix comprend	<p>Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement par un guide de haute montagne UIAGM pendant 5 jours ainsi que la prise en charge de ses frais (refuge, nourriture etc.), l'hébergement de Jour 1 à Jour 5 matin, la ½ pension repas du soir et petit déjeuner de Jour 1 à Jour 5 matin, le prêt du pack sécurité (dva-pelle-sonde) sur demande, le repas de midi (soupe, pâte, pique-nique ou omelette) de Jour 2 à Jour 5, l'apéritif de bienvenue.</p> <p>Version 3 jours : l'encadrement par un guide de haute montagne UIAGM pendant 3 jours ainsi que la prise en charge de ses frais (refuge, nourriture etc.), l'hébergement de Jour 1 à Jour 3 matin, la ½ pension repas du soir et petit déjeuner de Jour 1 à Jour 3 matin, le prêt du pack sécurité (dva-pelle-sonde) sur demande, le repas de midi (soupe, pâte, pique-nique ou omelette) de Jour 2 à Jour 3, l'apéritif de bienvenue.</p>
Le prix ne comprend pas	<p>Les assurances personnelles, les boissons, le pique-nique de Jour 1 et vos vivres de courses (fruits secs, barres énergies), l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.</p>
Modalités et mode de paiement	<p>Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, chèque à l'ordre de Vanoise Voyages ou « chèques-vacances » ANCV</p>
Assurances	<p>Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance. <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>
Matériel fourni	<ul style="list-style-type: none"> - Dva, pelle, sonde sur demande - Baudrier, casque, crampons, et/ou piolet sur demande - Corde et matériel de sécurité collectif (broches à glace, mousquetons, corde) - Pharmacie collective (petits traumatismes, aspirine, mal des montagnes) - Radio
Equipement personnel à prévoir	<p>Votre matériel individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques (bien encollées), couteaux - 1 Pantalon de ski « stretch » ou Gore Tex - 1 Sous pantalon en laine type Merinos - 1 T-shirt en laine type Merinos - 1 Doudoune - 1 Veste coupe-vent type Gore Tex - 1 Paire de gants chauds / 1 Paire de gants fins - 1 bonnet - 1 Masque faciale en néoprène contre le froid - 1 Mini serviette de bain microfibre, et 1 petit morceau de savon - 1 couteau - 1 Casquette ou chapeau - 1 Paire de lunettes catégorie 4 haute montagne - 1 Masque de ski (mauvais temps) - 1 Petit tube de crème solaire et stick lèvres avec indice de protection élevé (50) - 1 Mini pharmacie perso (protection contre les ampoules type Compeed, boules Quies, brosse à dent, dentifrice (petit tube), papier toilette ou mouchoirs), plus un rouleau de bande adhésive type Elastoplast en prévention ampoules - 1 Lampe frontale avec piles neuves

- Un morceau de fart hydrophobe pour empêcher les peaux de botter (Coll Tex, BlackDiamond)
- Médicaments personnels si besoin
- 1 Sac à dos de 30/35L **avec fixation de portage pour les skis**
- 1 Bouteille d'eau d'1L/1,5L
- 1 Thermos 0,5L
- 1 Bouteille de Coca Cola 0,5L
- **1 Couverture de survie**
- Un drap de soie pour le refuge
- Nourriture de course (mélange noix, fruits secs etc)
- Espèces/chèque pour le refuge (boissons personnelles)
- Carte CAF (club alpin français) si vous êtes licencié

Votre sac doit peser environ 7/8kg maximum (en dessous de 10 kg)

Vérifiez votre matériel avant de partir !

Liste non exhaustive