



Week end randonnée, Pralognan la Vanoise, France



Depuis la station village de Pralognan, capitale de la Vanoise, immersion dans le cœur du Parc et de ses paysages parmi les plus beaux des Alpes. 2 itinéraires variés et adaptés, entre cours d'eau, lacs et glaciers.

Dates et heures

Début du séjour : le 14/07/2023 à 09 h 00

Fin du séjour : le 15/07/2023 à 16 h

Autres dates aux mêmes horaires : du 22 au 23/07/2023 ; du 19 au 20/08/2023 ; du 2 au 3/09/2023 ; du 9 au 10 septembre 2023. Autres dates possibles sur demande pour les groupes constitués.

Pour juillet, inscriptions possibles maximum un mois avant, sinon inscriptions sous réserve de la disponibilité du refuge.

Niveau technique requis	Niveau technique : 2 à 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 2.5 à 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : marcheurs moyens à partir de 10 ans. Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : 6 h environ, voir détails sur descriptif de l'itinéraire. Dénivelées : +480 m à +700 m, voir détails sur descriptif de l'itinéraire. Portage des bagages : les participants porteront leurs affaires pour les 2 jours (les groupes ne passent pas par le refuge le premier jour). Le deuxième jour, il y a possibilité de laisser une partie des affaires au refuge pour les récupérer en fin de journée.
Encadrement	Par un membre du Bureau des Guides de Pralognan la Vanoise, membre de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise. Diplôme : D.E. Accompagnateur en montagne Téléphone Bureau des Guides : 06 21 43 61 27 et E-mail : guidespralo@orange.fr Téléphone Accompagnatrice référente Ana Miljanovic : 06 61 53 66 70 ; anamilj@yahoo.fr
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 12 participants Possibilité de groupe de 20 personnes sur demande avec 2 accompagnateurs encadrants.
Type d'hébergement	Refuge confort du Roc de la Pêche, gardé, chambres de 4 à 6 personnes
Repas	Diner Jour 1 et petit déjeuner au refuge Pique-nique jour 2 fourni par le refuge
Moyens de transport	Non prévu
Formalités	<u>Formalités de police</u> : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité <u>Formalités sanitaires</u> : 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.

	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. <u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u> ☐ Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail ☐ Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour ☐ Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence <u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u> ☐ Copie document d'identité ☐ 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 au Parking du Pont de la Pêche à 9 h
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le dernier jour au Parking du Pont de la Pêche à 16 h
Description de l'itinéraire	<i>Jour 1 :</i> Cirque des Nants et petit Lac du Clou. Fraîcheur d'un cirque glaciaire et pique-nique au bord de l'eau. Randonnée en boucle. + 480 m (environ 4 h 30 de marche) <i>Jour 2 :</i> <i>Secteurs riches en faune, possibilité d'observer chamois et/ou bouquetins.</i> <i>Visite de la fromagerie d'Alpage de Ritord et dégustation.</i> Lac Blanc, sous le glacier de Péclet Polset, à travers les alpages. + 700m (environ 5 h de marche) 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.
Prix total	255 € par personne de 4 à 6 participants,

	190 € par personne de 7 à 9 participants, 165 € par personne de 10 à 12 participants. Possibilité de groupe de 20 personnes sur demande avec 2 accompagnateurs encadrants à 165 € par personne.
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement, la ½ pension en refuge, le pique-nique jour 2, la dégustation de Beaufort.
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, les boissons, le pique-nique jour 1, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Modalités et mode de paiement	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.
Assurances	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 : ☐ ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, ☐ ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage ☐ 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. Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.
Equipement personnel à prévoir	☐ chaussures de randonnée semelles Vibram et de préférence montantes ☐ casquette et/ou chapeau, ☐ lunettes de soleil, ☐ gourde, ☐ crème solaire, ☐ sac à dos contenance moyenne (30-40 litres), ☐ coupe-vent imperméable, et/ou cape de pluie, ☐ doudoune légère ou/et petite veste polaire ☐ première couche manches longues pour le soir et le matin ☐ tee shirt

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ☐ pantalon léger, ☐ short, ☐ chaussettes et sous-vêtements de rechange ☐ vêtements de rechanges à limiter (ex : legging pour le soir au refuge mais le short ou le pantalon léger de la journée peut suffire, selon besoins personnels- essayez de garder un sac léger), ☐ nécessaire de toilette (brosse à dent, dentifrice, petit bout de savon ou échantillon de gel douche) ☐ serviette de toilette microfibre ou petite serviette ☐ maillot de bain pour le sauna pour ceux.celles qui veulent ☐ pharmacie personnelle (compeed, paracétamol...), ☐ bâtons de marche, ☐ fond de sac (petit bonnet, gants, lampe frontale, quelques euros pour les boissons dans les refuges..) ☐ vivres de course perso (barres, fruits secs), ☐ drap sac ☐ boules Quiès <p>Liste non exhaustive</p> |
|--|--|