



## **WEEK-END RANDO TOUSSAINT** **Massif des Bauges**

**(4 jours – 3 nuits)**

Depuis la rentrée, rares sont les occasions de profiter de la nature.

Est-ce pour autant une raison pour ne pas profiter des plaisirs simples de la montagne à l'occasion des vacances de la Toussaint. 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'été et n'a pas encore revêtu ses habits blancs. Histoire de garder la forme avant l'hiver.

Et cela à 3 heures de Paris en TGV...

### **ACCUEIL :**

En gare TGV de Chambéry à 10 heures 30. 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*** (06 65 76 60 16) qui assure le transfert sur votre mode transport.

**DISPERSION :** Séparation à Chambéry vers 17 h 30.

**HEBERGEMENT :** Chambres d'hôtes. **Chambres de 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 motivé.

### **DATES :**

**Du 29/10 au 01/11**

**460 €**

## PROGRAMME INDICATIF

**1<sup>er</sup> jour** : Première sortie aux allures de mise en jambe.

4/5 h de marche, dénivelé + 500 m.

**2<sup>ème</sup> jour** : Belle rando pour aller surprendre mouflons et chamois occupés à l'agrandissement du troupeau rut à l'automne.

6 h de marche, dénivelé + 800 m.

**3<sup>ème</sup> jour** : Balade en alpage déserté par les hommes et les bêtes. La neige va bientôt arriver. Repas barbecue au gîte.

6 h de marche, dénivelé + 750 m.

**4<sup>ème</sup> jour** : randonnée au panorama 360 °. Si vous ne connaissiez pas les Bauges, voici un bon moyen de les situer dans les Alpes françaises.

5 h de marche, dénivelé + 600 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
- 1 séance de bain nordique
- 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 vote charge sur le prix total du séjour (nous demander)

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

#### 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 ou de votre cuisine personnelle à partager lors d'une soirée ou en rando peut être 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 n'y a pas de distributeur dans le village. Prévoir un budget en euros ou chéquier pour vos boissons et dépenses personnelles sur place.

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