Atalante
L'ESPRIT TREK

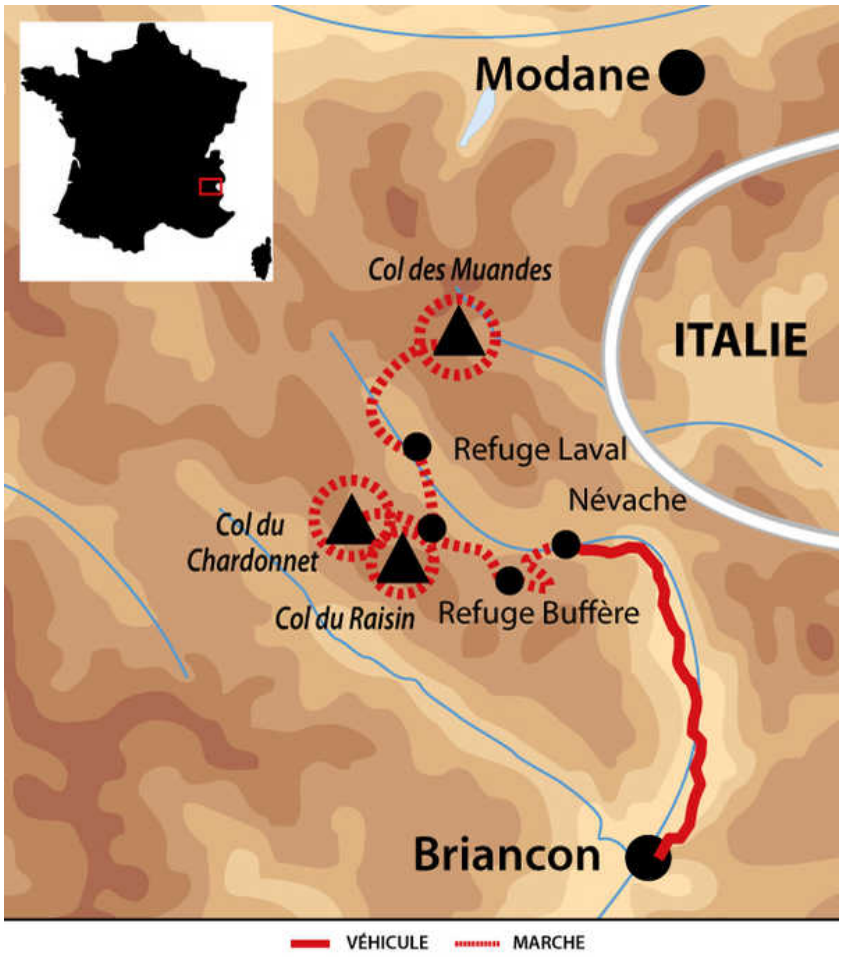
ALPES

Le tour de la Haute Vallée de la Clarée à raquette

- Rando itinérante dans l'un des plus beaux massif des Alpes du sud : la vallée de la Clarée
- Un massif préservé et à l'ensoleillement généreux
- Nos étapes dans des refuges chauffés et un portage allégé de nos affaires
- Une initiation par votre guide à la nivologie et à l'orientation en hiver

À PARTIR DE	**645 €**
DURÉE	5 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Raquettes

Haut lieu du Briançonnais situé entre la Vanoise et les Écrins, la vallée de la Clarée est un peu moins connue que son voisin Queyras. Un environnement préservé, unique, sauvage, aux lumières incroyables. Un enneigement abondant et de qualité ainsi qu' un ensoleillement bien présent en font un territoire de prédilection pour les amoureux de randonnée en raquettes à neige.
Nous séjournons dans des petits refuges confortables, chauffés et équipés de douches chaudes. Notre guide vous initiera à la nivologie et à l'orientation en hiver. Tout au long de notre randonnée, nous découvrons des hameaux d'estive endormis sous la neige, des forêts enneigées, des cascades gelées, et des panoramas à couper le souffle.
En haute vallée, nous allons de surprise en surprise le long d'un chapelet de hameaux d'estive baignés de lumière et de soleil. Comme en hibernation, les traces de vie rurale y sommeillent quatre mois durant, oui 4 mois, sous un épais manteau neigeux. Ambiance grand nord... oui mais sous un ciel bleu !



Itinéraire

JOUR 1

Accueil à Briançon / Névache (1600m) - La Haute vallée et ses chalets d'alpage

MARCHE : 4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 100 M | HÉBERGEMENT : REFUGE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE

RDV à 08h30 en gare de Briançon ou à 09h00 directement au parking de l'Office de Tourisme de Névache. Accueil et présentation du séjour par notre accompagnateur. Distribution du matériel.

Votre accompagnateur vous accueille en gare à 08h30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous. Attention, pour organiser ce transport et être certain d'avoir votre place, vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert maximum une semaine avant la date du séjour.
Le nombre de places étant limité, tous changements doivent être signalés au plus tard 72h avant votre arrivée (Soit le jeudi soir dernier délais)

Après avoir pris en main notre matériel, nous nous mettons en route et prenons le temps de trouver notre rythme en cheminant le long d'un magnifique torrent gelé. Premiers pas et déjà premiers émerveillements devant les différents chalets d'estive de la Haute Vallée de la Clarée, recouverts sous un épais manteau de neige. Le Vernay – Basse Sauce – Foncouverte (1850m) – Chalets du Jadis – Roche Noire –Chalets de Laval (2000m). Nous traversons des gorges étroites impressionnantes avant d'arriver finalement au refuge, pour un repos bien mérité !
Nuit au refuge de Laval (2020m).

JOUR 2

Le Vallon et col des Muandes (2828m)

TRANSPORT : 13 KM | MARCHE : 5H30-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 660 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 660 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Exceptionnelle randonnée en boucle dans le vallon d'altitude des Muandes au pied du Mont Thabor. Si la forme et les conditions de neige sont réunies nous pourrons atteindre le col à près de 2800 m. Ambiance haute montagne avec un panorama unique sur le massif des Cerces, les Ecrins, le Thabor et les Aiguilles d'Arves. Très belle descente dans de beaux vallons poudreux par les lacs Rond et Long pour revenir se reposer au refuge douillet de Laval. Nuit au refuge de Laval.

JOUR 3

Le col de Raisin (2691 m)

TRANSPORT : 9 KM | MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Ce matin, départ en légère descente douce du refuge de Laval (2000m) jusqu'à Fontcouverte (1860 m). Un lumineux mélézin nous conduit en direction du fabuleux cirque du Chardonnet dominé par les chaines de Roche Noire et du Queyrellin. Une petite pause au refuge (2223 m) pour se restaurer ou Nicolas le sympathique gardien sait accueillir ses hôtes. Après le pique-nique, nous allégeons nos sacs au refuge et nous repartons vers le col du Raisin. Cette randonnée offre une ambiance toute particulière avec un beau panorama à 360° sur le massif des Ecrins et sur l'ensemble des sommets frontaliers de la haute Clarée. Nuit au refuge du Chardonnet

JOUR 4

Le col du Chardonnet (2638m) et le refuge de Buffère

MARCHE : 4H30-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Un départ sac très léger nous permet de rejoindre le col du Chardonnet (2638 m) pour un panorama époustouflant sur la chaîne des Écrins, le massif du Galibier et de nombreux sommets frontaliers ! Très belle descente vers le refuge pour le pique-nique sur la terrasse et récupérer nos affaires. L'après-midi, nous repartons vers le vallon de Buffère par la célèbre « Traversée de Casse-pinière » si la nivologie nous l'autorise ! Sinon, nous gagnerons la Clarée (1850 m) avant de remonter vers le refuge (2050 m). Nuit au refuge de Buffere.

JOUR 5

Le Col de Buffère, les crêtes de l'Echaillon ou de Baude

TRANSPORT : 13 KM | MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 850 M | DÎNER : LIBRE

Pour cette dernière journée, nous n'avons que l'embarras du choix entre les somptueuses randonnées qui nous sont offertes ! En fonction des conditions nivologiques, nous irons explorer un peu plus loin le vallon qui mène au col de Buffère (2 427 m) et son ouvrage fortifié, ou bien nous irons nous promener sur les crêtes de l'Echaillon un peu plus à l'Est, ou encore la Crête de Baude, surplombant le flanc ouest du refuge.
Rejoignons ensuite le refuge pour récupérer nos affaires avant d'entamer la descente vers la vallée.
Nous avons prévu une fin de randonnée vers 16 h 00
Transfert en gare de Briançon des utilisateurs du train pour 17 h 00. Correspondance avec le train de nuit.

À NOTER

- En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toute

autre raison indépendante de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme.

- Ce voyage a été construit en collaboration avec Huwans et nos partenaires locaux, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.

Dates & prix

AUCUNE DATE N'EST DISPONIBLE POUR L'INSTANT...

(informations au 27/04/2024)

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du déjeuner du J1 au déjeuner du J5
- L'hébergements en refuges (petits dortoirs 4 à 8 personnes)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat
- La fourniture des raquettes et bâtons télescopiques
- La location du matériel de sécurité (DVA +pelle +sonde)
- Les transferts de la gare à Névache aller et retour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de RDV.

À payer sur place :

- Les boissons
- Vos dépenses personnelles
- Les pourboires à votre convenance

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

OPTIONS

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ…).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires vallonnés de 20 à 30 km ou itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ.
L'équilibre de votre forme physique tout au long de ce séjour tient compte de l'impact dû à l'effort de la randonnée mais également du portage de vos affaires lors de certaines journées ou demi-journées (voir paragraphe Portage).
Arriver en bonne forme physique, entrainés, et avoir un minimum le goût pour l'effort pour apprécier pleinement ce séjour.

ENCADREMENT

Notre randonnée est encadrée par un guide accompagnateur, spécialiste de la Clarée.
Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :
• Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
• Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
• Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
• Être disponible et à votre écoute.

Ce circuit est réalisé en collaboration avec des partenaires. Vous pouvez être amenés à voyager avec des clients venant d'autres agences.

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, nos accompagnateurs sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

ALIMENTATION

Les dîners et petits-déjeuners sont servis dans les refuges. Les pique-niques seront également fournis par les hébergements.
En refuge de montagne, les conditions d'accès et de ravitaillement sont bien souvent difficiles. Vos hôtes ont donc le souci d'optimiser les produits employés et de tendre vers le « zéro-déchet » (voir paragraphe Ecoresponsabilité).
Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits régionaux typiques : charcuterie artisanale, fromages locaux et délices sucrés.

HÉBERGEMENT

Hébergement en petits refuges de montagne confortables (douches chaudes possibles tous les jours).
Petits dortoirs de 4 à 8 places, sanitaires communs.
Nous dormons 2 nuits au refuge de Laval, 1 nuit au refuge du Chardonnet et 1 nuit au refuge de Buffère.

Durant ce circuit itinérant, vous serez logés en refuges de montagne tous les soirs. Vous serez en totale immersion en montagne durant 5 jours, hors de la civilisation !. Vous devez donc prévoir dans votre sac à dos un change pour le soir et votre drap sac et taie d'oreiller pour la nuit. Si vous suivez nos conseils votre sac ne devrait pas dépasser 7 à 8 kg (vêtements chauds, gourde, pique-nique, drap de sac, change pour la nuit et petit nécessaire pour la toilette).
Vous portez vos affaires nécessaires au séjour uniquement sur les demi-journées pour aller d'un refuge à l'autre. Le reste de la journée se fera avec un sac allégé.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le J01 à 08h30 en gare SNCF de Briançon pour les utilisateurs du train.
Le J01 à 09h00 directement au parking devant l'Office de Tourisme de Névache pour les utilisateurs de la voiture.
Accueil par votre accompagnateur. Présentation du séjour, distribution du matériel.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train.
- Votre lieu d'arrivée : Névache ou Briançon.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Si vous arrivez en train

Arrivée en gare Briançon.

Informations et horaires : www.oui.sncf/

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

• Train de nuit : Ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Briançon

• Train de jour : Ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Briançon. Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.

• Train de jour : TGV Ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx

• Arrivée à la gare italienne d'Oulx (Ligne Paris-Turin)

o À Oulx, un car Zou (Région -sur réservation) vous amènera à Briançon .Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1 h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013

ou sur zou.maregionsud.fr

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV

Option comprise dans le tarif, sur réservation

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 08 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous

Attention, pour organiser ce transport et être certain d'avoir votre place, vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert maximum une semaine avant la date du séjour.

Le nombre de places étant limité, tous changements devront être signalés au plus tard 72h avant votre arrivée (Soit le jeudi soir dernier délais)

PAR ROUTE

Par le nord :

1ère possibilité : Par le nord, Grenoble - Col du Lautaret - Briançon (État des routes au 04 92 24 44 44 – équipements spéciaux obligatoires : pneus neige ou chaînes) par la N91, compter 2 h 30 à 3 h. Pensez à vérifier l'état des routes avant votre départ.

2e possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Briançon par la RN 94. Puis à Briançon, prendre la direction col du Montgenèvre/Italie. A 3 km de Briançon, tournez à gauche vers la vallée de la Clarée, Névache est à 16 km.

3e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le Col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Briançon par la RN 94. Puis à Briançon, prendre la direction col du Montgenèvre/Italie. À 3 km de Briançon, tournez à gauche vers la vallée de la Clarée, Névache est à 16 km.

4e possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).

Attention au GPS qui veut vous conseiller d'atteindre Briançon par Bardonecchia et le col de l'Échelle mais fermé l'hiver !

Au péage à la sortie du tunnel coté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Passer Montgenèvre, puis en bas du col, récupérer la route de Névache à La Vachette 2ème route à droite, Névache est à 16 km.

Par le sud, Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Contact répondeur « État des routes »
les équipements neige (pneus neige ou chaines dans le coffre) sont maintenant obligatoires à partir du 1 er novembre jusqu'au 30 mars. Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le site : https://inforoute.hautes-alpes.fr

Nous rappelons aux utilisateurs des GPS routiers que certains itinéraires qui leurs sont indiqués ne sont pas praticables en hiver ! En effet les grands cols alpins ne sont pas déneigés l'hiver et restent donc fermés à la circulation. Il est par exemple impossible de rejoindre le Briançon par le col du Galibier et Valloire entre le mois de novembre et le mois de juin !
Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez l'hiver pour arriver dans les Hautes-Alpes, les équipements spéciaux (Pneus neige, chaines à neige ou chaussettes …) sont obligatoires à partir du 1er novembre 2021.Entraînez-vous à les mettre avant de partir.
Si vous roulez avec un véhicule diésel, nous vous conseillons d'effectuer votre plein sur notre territoire de montagne avec du carburant « grand froid ». Le diésel des stations-services éloignées des montagnes est rarement adapté pour supporter les températures froides des nuits en altitude !

Si vous venez en Autocar
Possibilité de rejoindre Briançon depuis Marseille et Paris :

- Depuis Paris : Départs réguliers les vendredis / samedis / dimanches
- Depuis Marseille : Départs réguliers les vendredis / samedis

Ces lignes seront effectuées avec des cars Grand Tourisme de dernière génération répondant aux normes Euros 5 et 6.
Plus de renseignements et réservation directement auprès du transporteur.
www.autocars-imbert.com

Autres liaisons :
Liaison par les lignes régionales zou.maregionsud.fr

Depuis Marseille, ligne 69

Depuis Grenoble / Briançon ligne 55

TAXI

AlloTaxi Briançon : 06 03 68 76 47 (Étranger : 00 33 603 687 647), allo@taxi-briancon.com

DISPERSION

Fin du séjour le J06 à 16h après la randonnée.

Transfert en gare de Briançon pour 17h (pour les utilisateurs du train)

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nos contacts à Névache :

Gîte la Découverte : 04 92 21 18 25

Gîte les Mélezets : 04 92 20 08 34

Hôtel Echaillon : 04 92 21 37 30

Hôtel Le Chalet d'en HÔ : 04 32 20 12 29

Nos contacts à proximité de la gare de Briançon :

Hôtel de la Gare : 04 92 54 68 86

Hôtel Saint Antoine : 04 92 21 04 52

Hôtel de Paris : 04 92 49 97 50

DÉPLACEMENT

Séjour itinérant sans transfert de bagages : vous portez votre sac

Jour 1 :
Vous partez avec votre sac contenant toutes vos affaires pour rejoindre le premier refuge. Ne vous inquiétez pas, la durée et le dénivelé de cette randonnée ont été prévus pour un rythme de marche plus lent qu'à l'accoutumée, dû au poids du sac.
Vous vous installez au refuge de Laval pour 2 nuits consécutives.

Jour 2 :
Ce jour-ci, vous pouvez partir léger, avec seulement vos affaires de la journée ainsi que votre casse-croûte de midi ! Vous partez en aller-retour depuis le refuge de Laval pour une randonnée à la journée. Votre sac sera donc allégé pour ne conserver que l'essentiel (pique-nique, thermos, housse de protection du sac, éventuellement vêtements chauds, etc.).

Jour 3 :
Vous repartez du refuge de Laval, votre paquetage bien ficelé avec toutes vos affaires, pour rejoindre le refuge du Chardonnet où le pique-nique est prévu. Après délestage du gros du sac au refuge, vous repartez sac léger pour une petite randonnée en aller-retour l'après-midi.

Jour 4 :
Le matin, sac léger, vous partez pour une randonnée en aller-retour depuis le refuge. Le pique-nique n'est pas à porter, puisque vous reviendrez au refuge à midi pour casser la croûte. Vous rechargez toutes vos affaires et repartez ensuite l'après-midi pour rejoindre le refuge de Buffère.

Jour 5 :
De nouveau, vous partez le matin sac léger et revenez au refuge de Buffère pour pique-niquer. De là, vous récupérez votre barda pour la dernière marche avant de rejoindre Névache.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Des raquettes et bâtons.
- Suivant les conditions nivologiques il est nécessaire d'être équipé d'un appareil DVA (détecteur victime avalanche).

Au préalable une information sera donnée quand à l'utilisation de ce matériel de sécurité dont l'utilisation se généralise de plus en plus.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Le poids du sac est l'ennemi n° 1 ! N'emmenez rien de superflu. Nous vous conseillons de confectionner votre sac à dos en respectant la liste ci-dessous

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

• un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).

• une veste en fourrure polaire chaude.

• une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemie du randonneur à raquette, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Éviter les anoraks et proscrire les combinaisons de skis, trop chauds et encombrants.

• 1 bonnet chaud

• 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire

• 2 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise

• 1 veste en fourrure polaire

• 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche

• 1 pantalon de trekking ample

• 1 sur pantalon imperméable et respirant type gore-tex

• 1 sur-sac imperméable pour protéger votre sac

• 1 collant (peut-être utilisé le soir au refuge)

• 2 paires de chaussettes de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée hivernale. (Pas de coton)
• 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram
• Proscrire absolument les bottes et après-skis
• Guêtres ou protège chaussures obligatoire

Pour le soir
• Tee shirt de rechange
• Pantalon léger (le collant peut servir de pantalon pour le soir)
• Petit nécessaire de toilette avec une petite serviette adaptée à la randonnée
• Lampe frontale
• Drap de sac pour la nuit (obligatoire). Le duvet est inutile
• Chaussures légères (certains gîtes et refuges mettent des chaussons à votre disposition mais vous pouvez rester en chaussettes dans les gîtes !)

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

• 1 sac à dos de 38 à 45 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes
• Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
• 1 thermos ou une gourde isotherme indispensable pour une boisson chaude (1 litre minimum).
• 1 couteau de poche
• 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
• Boules Quies ou tampon Ear (facultatif)
• Crème solaire + écran labial OBLIGATOIRE
• 1 couverture de survie

BAGAGES

- 1 sac à dos de 38 à 45 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos

Afin d'optimiser le poids de votre sac à dos, voici une liste du minimum vital à prévoir dans votre sac à dos pour un départ le J1 avec vos affaires pour 5 jours :Vos indispensables (gore-tex, gants, bonnet, tour de cou),Une tenue confortable pour le soir (1 t-shirt ou sous-pull manches longues, 1 polaire ou doudoune, 1 pantalon/leggings/caleçon chaud) + sous-vêtements, chaussettes en laine,Vos affaires de couchage (drap de sac indispensable !),Un petit nécessaire de toilette (brosse à dents, un tube de dentifrice déjà entamé, un petit bout de savon, quelques médicaments indispensables, une petite serviette en microfibre

+ un gant).Le détail qui fait la différence : des crocs ou chaussures légères pour le soir dans les refuges.

Préparation du sac à dos :
Temps fort du début de votre séjour, sur les conseils avisés de votre accompagnateur le jour 1, vous prendrez le temps nécessaire afin de bien organiser votre sac à dos.
Ce moment d'échange sera l'occasion de bien vous préparer et d'optimiser la répartition du poids dans votre sac, dans le but d'obtenir un meilleur confort au portage et de soulager un peu vos épaules charpentées.

La préparation de vos affaires est une étape clé dans votre préparation, en amont du séjour. Gardez en tête que nous avons toujours tendance à prendre trop plutôt que pas assez, et que chaque gramme en moins vous permettra de vous élancer tel un chamois. Un petit dicton dit que le poids en trop dans nos sacs à dos correspond à nos peurs et nos doutes…

Pas de panique, si vous n'êtes pas encore un(e) adepte du mode MUL (Marche Ultralégère) ! Commencez par étaler ce que vous souhaitez amener quelques jours en avance et demandez-vous si vous allez vraiment porter ce 4ème t-shirt, ou si vous avez réellement besoin de votre livre de chevet ?… L'idée est de vous plonger dans l'état d'esprit du séjour et de prendre du plaisir tout en vous projetant. Cette expérience loin du confort "moderne" sera ainsi l'opportunité de vous détacher du matériel, de vous sentir libéré, afin de vous concentrer sur vos besoins pour être en harmonie avec la nature…

Afin de porter en toute sérénité, votre sac à dos doit bien entendu être léger et adapté à votre morphologie, et surtout son poids une fois rempli ne doit pas excéder 15 à 20% de votre poids (=poids de portage).
Pour optimiser son poids, nous vous recommandons de limiter le poids de vos affaires personnelles à emporter à 2kg maximum (ou bien 20% de votre poids de portage calculé ci-dessus).

Exemple :
Je pèse 60kg. Je peux porter de 9 à 12kg maximum.
Dans ces 9 à 12kg, je peux compter 1,8 à 2,4kg maximum d'affaires personnelles.
Le reste sera composé de vos affaires de couchage (drap de sac), de quoi vous remplir le ventre (pique-nique et vivres de course), de quoi vous hydrater (thermos), et bien sûr le matériel de sécurité indispensable (DVA, pelle, sonde).

Ceci implique des choix rigoureux à effectuer en ce qui concerne les éléments non essentiels. Gardez en tête que tout chargement en "extra" va venir s'ajouter au matériel et à la nourriture que vous devrez porter.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et aspirine, double-peau, élastoplast, pansements, désinfectant local, compeed, etc....

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de soliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.