

WEEK-END BEAUFORTAIN

Le ski de randonnée dans le Beaufortain, c'est un art de vivre !

Il fait d'ailleurs partie intégrante de la vie locale, jusqu'à la création d'une course mythique de ski-alpinisme : la Pierra Menta.

Depuis toujours les pentes vierges de remontées mécaniques appellent les skieurs à venir faire de belles courbes dans la poudreuse, d'autant que l'enneigement est particulièrement bon tout l'hiver dans ce petit coin de paradis.

ITINÉRAIRE

Jour 01 Arêches - Roche Parstire (2109m)

Rendez-vous à Arêches en début de matinée et location du matériel si nécessaire, briefing du week-end par votre guide et distribution des pique-niques.

Départ en véhicule pour le petit hameau authentique de Boudin sur les hauteurs d'Arêches : vous partez vers l'Est pour rejoindre le col du Pré à 1703m où la vue plongeante sur le lac de Roselend nous ravira. Depuis le col la pente qui va vers le Sud et nous conduit à l'arête : il faudra la suivre et ôter les skis sur une petite portion pour arriver à la Roche Parstire à 2109m. La vue à 360° est magnifique : la farandole des sommets et le Mont Blanc en toile de fond, que demander de mieux pour débiter ce séjour et se mettre en conditions.

Dénivellation + : environ 800 m

Dénivellation - : environ 800 m

Altitude Max : 2109 m

Hébergement : Nuit en gîte.

Heures de marche : 4h à 5h

Jour 02 Arêches - Sommet de Roche Plane (2166m).

Départ des Maisonnettes, au-dessus d'Arêches. Par les alpages, la forêt puis une belle pente, nous ferons l'ascension de Roche Plane, un des sommets les plus fréquentés du Beaufortain car il est idéal pour le ski de randonnée. Arrivée au sommet principal (2166m) à pieds, par une petite arête cornichée. Descente tranquille en zigzagant entre les petits sapins !

Dénivellation + : environ 1070 m

Dénivellation - : environ 1070 m

Altitude Max : 2166 m

Hébergement : Nuit en gîte.

Heures de marche : 6h à 7h

Jour 03 Arêches - Route du lac de St-Guérin - Mont Coin (2539m).

Départ en véhicule pour le terminus de la route menant au lac de St-Guérin. A travers les alpages, ascension du Mont Coin (2539m), par son versant Ouest. Ce sera notre plus gros dénivelé de la semaine. Descente par le même itinéraire. Retour à Arêches, puis séparation en milieu d'après-midi.

Dénivellation + : 1260 m

Dénivellation - : 1260 m

Important :

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions de la montagne, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent et dans un souci de sécurité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnité.

DATES & PRIX

Code voyage : SRBE3J

Le prix comprend

L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

- Organisation technique du stage
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- L'hébergement en demi-pension en gîte du jour 1 au soir au jour 3 au matin
- Les pique-niques
- Le matériel technique collectif spécifique au circuit
- Matériel de sécurité : DVA (piles non fournies), pelle et sonde.

Le prix ne comprend pas

- Boissons et dépenses personnelles
- Matériel de ski individuel : chaussures, skis, peaux et couteaux, bâtons
- Matériel technique individuel : crampons, baudrier
- Piles pour le DVA (4 piles LR03 AAA)
- Les remontées mécaniques (à titre indicatif comptez en moyenne 30€)
- Les transferts jusqu'au lieu de rendez-vous et les retours depuis le lieu de dispersion
- Les transferts dans la vallée, effectués par les véhicules des participants
- Les vivres de course (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées, etc...) à votre convenance.
- Assurance multirisques/annulations
- Tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend"

À payer sur place

- Boissons et dépenses personnelles
- Location de matériel si nécessaire

Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou événement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.
- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus et vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...

- Assurance rapatriement à 2% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

ÉQUIPEMENT

Équipement fourni

- Le matériel collectif (cordes) est fourni si nécessaire.
- Au refuge des chaussons sont à votre disposition.
- Couvertures et couettes sont fournies en refuge : pensez à prévoir le drap-sac pour des questions d'hygiène.
- Le matériel de sécurité individuel (DVA piles non fournies, pelle, sonde) : merci de signaler à l'agence si vous possédez le vôtre.

Matériel en location

Nous vous renseignons sur la location du matériel technique sur Chamonix :

- Skis de randonnée
- Chaussures pour skis de randonnées
- Matériel skis de randonnées: peaux de phoques, couteaux
- Bâtons
- Piolet
- Crampons
- Baudrier
- Raquettes
- Sac à dos
- Frontale
- Gants
- Doudoune
- Masque
- Cagoule

Si votre stage a lieu en dehors de la vallée de Chamonix, ou si le rendez-vous n'est pas donné sur Chamonix, alors il faudra vous présenter au séjour avec votre matériel ou trouver à le louer sur place.

Matériel technique

SKIS :

- 1 paire de skis de randonnées légers fartés avec leurs fixations adaptées ainsi qu'un frein ou des lanières de sécurité
- 1 paire de chaussures de ski de randonnée à semelles VIBRAM
- 1 paire de peaux de phoques autocollantes adaptées aux skis
- Couteaux adaptés aux fixations
- Bâtons à rondelles larges

AUTRES :

- Matériel de sécurité : DVA, pelle, sonde
- Couverture de survie

- Couteau de poche
- Thermos ou gourde

LE TOUT DOIT ETRE EN PARFAIT ETAT AU PREMIER JOUR DU STAGE.

Équipement personnel

TETE :

- Bonnet windstopper
- Chapeau ou casquette
- Foulard et/ou tour du cou « Buff »
- Crème solaire (indice très haute protection) et stick labial
- Lunettes de glacier catégorie 4 + masque de ski

HAUT DU CORPS :

- 2 sous-vêtements techniques respirant à manches longues type « Carline » (pas de coton qui sèche trop lentement)
- 1 sous-pull technique et respirant
- 1 veste polaire épaisse
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 paire de moufles (polaire ou laine) windstopper
- 1 paire de gants (polaire ou laine) windstopper

BAS DU CORPS :

- 1 collant technique respirant type « Carline »
- 1 pantalon de montagne confortable
- 1 pantalon coupe-vent et imperméable type Goretex
- 2 paires de chaussettes : 1 fine et 1 épaisse

AUTRES :?

- Papier hygiénique + briquet
- 1 sac plastique de 100L et un sursac pour protéger les affaires et le sac à dos
- 1 pochette étanche dans laquelle vous mettrez vos papiers d'identité, votre téléphone, votre argent et votre contrat d'assurance/assistance avec tous les numéros de téléphone d'urgence

Bagages

- En montagne vous transporterez vos affaires à la journée et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 40 litres, avec des attaches porte-skis.
- Vos affaires personnelles devant rester au gîte pourront être transportées dans un 2e sac (type sac de voyage).

Pharmacie

Votre guide disposera d'une pharmacie de première urgence.

Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- médicaments habituels
- aspirine,
- double-peau/Compeed
- élastoplast
- pansements
- désinfectant local
- anti-inflammatoire
- antispasmodique
- anti-diarrhéique
- anti-vomitif
- antiseptique intestinal
- collyre
- somnifère léger
- boules Quies

Liste non-exhaustive.

INFORMATIONS PRATIQUES

Passeport

non

Carte d'identité

oui

Visa

non

Infos Vaccins

non

Votre rendez-vous

Rendez-vous

Rendez-vous en début de matinée à l'hôtel à Arêches.

Accès

En voiture:

Autoroute A430 pour Albertville, sortie "Beaufortain-Val d'Arly". 1er rond-point à gauche, 2e rond-point tout droit, puis à droite au croisement pour traverser l'Arly et ensuite à gauche.

En train:

Arrêt à la gare d'Albertville puis bus jusqu'à Arêches (ligne Albertville-Beaufort-Arêches), arrêt sur la place du Capitaine Bulle.

Horaires des trains au 3635 et sur internet : www.voyages-sncf.com

Horaires des bus sur : [www..autocarsblanc.fr](http://www.autocarsblanc.fr)

Dispersion

Fin d'après-midi à Arêches (73).

Se loger avant ou après le circuit

Auberge de Ponceillamont :

04 79 38 10 23

L'Ilaz

73270 ARECHES /BEAUFORT

Pour aller plus loin

Bibliographie

- Ski de randonnée - Savoie Guide Artou

Emmanuel Cabau, Ed. Olizane

- Beaufortain-Lauzière
Christophe Hagenmuller, André Dugit
Editions Toponeige

Office de tourisme

Office de Tourisme
Route du Grand Mont
73270 Arêches
Tel: 04 79 38 15 33
E-mail : info@areches-beaufort.com
Site internet : www.areches-beaufort.com