

## LAUZIÈRE, LA SAVOIE SECRÈTE

Il existe un petit massif en Savoie, à l'écart des grandes stations touristiques de Tarentaise : la Lauzière.

Avec ses 2830m, le Grand Pic de la Lauzière règne sur une dizaine de combes sauvages, aux profils idéaux pour une pratique du ski de randonnée. A partir du petit village préservé de Celliers, nous partirons chaque jour à la découverte de ces combes enneigées, en choisissant les pentes nord ou sud suivant l'époque, et le profil recherché.

Le premier jour, après une mise au point technique sur le lieu du rendez-vous, départ pour une course de mise en jambes : sommet du Grand Plan, directement au-dessus du village de Celliers. Puis nous enchaînerons le lendemain par une autre combe et un sommet classique : les Portes de Montmélian, une combe froide et magnifique au panorama étendu. Pour le troisième jour, nous partirons découvrir une autre combe sauvage arrivant à un beau sommet : le Rognolet, belle course soutenue et variée. Pour la dernière journée, en apothéose, et maintenant bien entraînés, nous avalerons 1500 mètres de dénivelé pour gravir le plus haut sommet de cette chaîne attachante, le Grand Pic de la Lauzière, à 2830 m d'altitude. Un sommet classique et magnifique, très alpin !

### ITINÉRAIRE

#### *Jour 01 Du village de Pussy, sommet du Grand Plan (2127m).*

Rendez-vous au gîte en tout début de matinée (8h30/9h) avec tout votre matériel technique : pas de location possible sur le hameau. Présentation de la semaine, et vérification du matériel technique. Ascension du Grand Plan (2127m), par l'Arpettaz pour commencer le séjour. Descente par le même itinéraire.

*Dénivellation + : Environ 870 m*

*Dénivellation - : Environ 870 m*

*Altitude Max : 2127 m*

*Hébergement : Nuit en gîte.*

*Heures de marche : 4h à 5h*

#### *Jour 02 Les Portes de Montmélian (2459m).*

Depuis le village de Celliers nous remonterons la combe de Bridan jusqu'aux Portes de Montmélian (2459m), classique de la région. Descente par le même itinéraire.

*Dénivellation + : Environ 1200 m*

*Dénivellation - : Environ 1200 m*

*Altitude Max : 2459 m*

*Hébergement : Nuit en gîte.*

*Heures de marche : 6h à 7h*

#### *Jour 03 Le Rognolet (2630m).*

Aujourd'hui ascension du Rognolet (2630m) par la combe des Plans, en aller-retour. Une belle pyramide soutenue et technique.

Dénivellation + : Environ 1350 m  
Dénivellation - : Environ 1350 m  
Altitude Max : 2630 m  
Hébergement : Nuit en gîte.  
Heures de marche : 6h à 7h

## Jour 04 Du village de Celliers, le Grand Pic de la Lauzière (2830m).

Pour ce dernier jour, ascension fantastique et alpine du sommet-phare de la région : le Grand Pic de la Lauzière(2830m), par le col des Aiguillons. Suivant la qualité de la neige, descente par le même itinéraire ou par la combe de la Valette. Retour au gîte, puis séparation en milieu d'après-midi.

Dénivellation + : Environ 1500 m  
Dénivellation - : Environ 1500 m  
Altitude Max : 2830 m  
Heures de marche : 7h à 8h

## 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'indemnités.

## DATES & PRIX

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ assuré
07/02/2019	10/02/2019	595 €	
14/02/2019	17/02/2019	595 €	
21/02/2019	24/02/2019	595 €	
28/02/2019	03/03/2019	595 €	
07/03/2019	10/03/2019	595 €	
14/03/2019	17/03/2019	595 €	
21/03/2019	24/03/2019	595 €	

**Code voyage : SRVS**

## 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.

- L'organisation technique du stage
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- L'hébergement en gîte en demi-pension
- les pique-niques
- le matériel technique collectif
- Matériel de sécurité : DVA (piles non fournies), pelle et sonde

## Le prix ne comprend pas

- Le matériel technique individuel : crampons, baudrier, piolet
- le matériel de ski : skis de randonnée, chaussures, peaux de phoque, couteaux, bâtons
- Piles pour le DVA (4 piles LR03 AAA)
- Les frais d'inscription
- Assurance/assistance: frais de recherche, secours et rapatriement
- les boissons et dépenses personnelles
- les vivres de courses.
- le transfert jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de dispersion
- tout ce qui n'est pas dans &quot;le prix comprend&quot;;

## À payer sur place

- les boissons et dépenses personnelles

## 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 évènement 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 &quot;annulation&quot; 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.
- Au refuge des chaussons sont à votre disposition.
- Couvertures sont fournies au gîte : pensez à prévoir le drap-sac ou un sac de couchage léger 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 de 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 randonnée légers avec leurs fixations adaptées ainsi qu'un frein ou des lanières de sécurité, et fartés.
- 1 paire de chaussures de ski de randonnée à semelles VIBRAM
- 1 paire de peaux de phoque autocollantes adaptées aux skis
- Couteaux adaptés aux fixations
- Bâtons à rondelles larges

AUTRES :

- Matériels de sécurité : DVA, pelle, sonde
- Crampons avec système « Antibott »
- piolet
- baudrier
- Couverture de survie
- Couteau de poche
- Thermos ou gourde

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

Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de location de matériel possible sur place, vous devez arriver avec tout le matériel demandé au 1er 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 technique 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 ou gilet en duvet
- 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:

- 1 drap-sac ou un sac de couchage léger
- 1 trousse de toilette avec 1 serviette de toilette
- Biafine
- Papier hygiénique + briquet
- 1 ou 2 sacs 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 toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 40 litres.
- Vos affaires personnelles devant rester au gîte pourront être transportées dans un 2e sac (type sac de voyage).

## Pharmacie

Votre guide disposera d'une trousse de premiers secours.

Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

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

Liste non-exhaustive.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Passeport

non

### Carte d'identité

oui

### Visa

non

### Infos Vaccins

non

## Votre rendez-vous

## Rendez-vous

Dans la matinée du J1

## Accès

En voiture:

- Rejoindre Albertville par l'A43 depuis Chambéry ou la N 212 depuis Annecy, suivre la voie express RN 90 en direction de Moûtiers (2x2 voies).
- Prendre la sortie 36 pour Celliers et Pussy, direction Col de la Madeleine.

En train:

- L'accès est rapide par le TGV arrivant en gare de Moûtiers-Salins, Brides les bains.
- Liaisons assurées : par taxis ou bus (sur réservation).

## Dispersion

milieu d'après-midi du J4

Pour aller plus loin

## Bibliographie

- Lauzière Grand Arc, itinéraires à ski:  
Pierre Chapoutot, Editions Glénat
- Beaufortain Lauzière  
Christophe Hagenmuller, Editions Toponeige

- Cartes IGN 1/25000e :  
3432 ET Albertville  
3433 OT Les Ménuires

## Office de tourisme

OT Valmorel et des Vallées d'Aigueblanche  
Les Eaux Claires  
73260 LA LECHERE  
Tél : 04 79 22 51 60  
Site internet : [www.la-lechere.com](http://www.la-lechere.com)  
E-mail : [info@la-lechere.com](mailto:info@la-lechere.com)