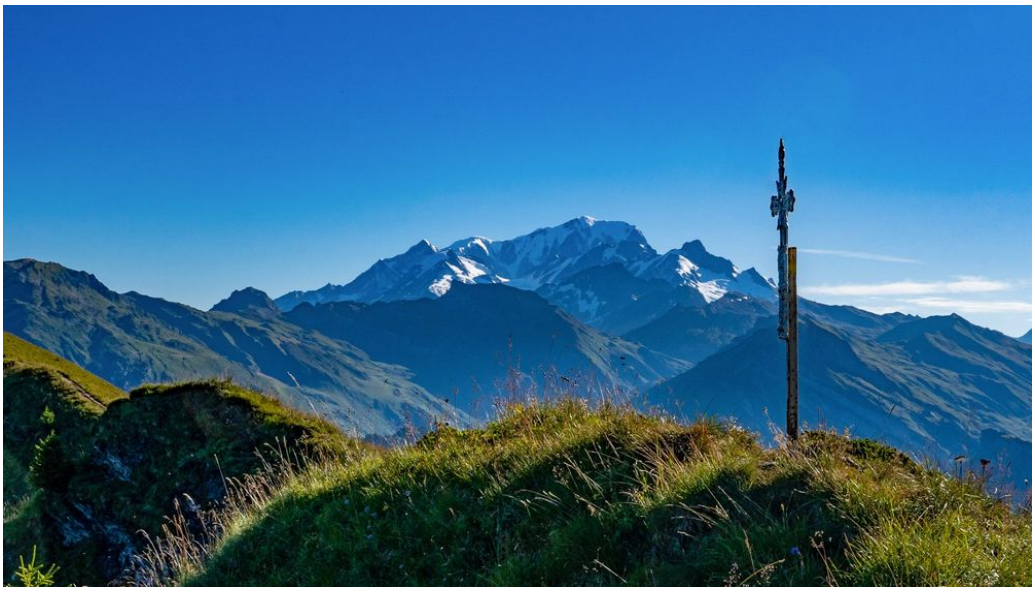
FICHE TECHNIQUE - RP1D

Beaufortain : les Alpes sauvages
Une randonnée d'exception avec vue sur le Mont Blanc !

6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche

Niveau : 4/5



Le massif du Beaufortain est un paradis pour les randonneurs qui recherchent la tranquillité en montagne. D'alpage en alpage, de refuge en refuge, nous randonnons dans une nature montagnarde préservée, et les points de vue sur les massifs environnants sont quotidiens : Aravis, Aiguilles rouges, Vanoise, Mont Blanc...les étincelantes langues des glaciers claquent en arrière plan, tandis qu'au premier, les jolies vaches Tarines, peuple des alpages, nous préparent leur spécialité : le Beaufort. Le Beaufortain offre de petits sommets pelés rondouillards dont nous ferons l'ascension, autant que des sentiers de crête sans danger. Et pour couronner le tout, plusieurs promontoires sur les lacs viennent ponctuer cette randonnée, parmi lesquels La Girotte, la Gittaz, Saint Guérin et le plus célèbre de tous : Roselend !

Les points forts

- Les nombreuses vues sur le massif du Mont Blanc
- Des refuges situés dans des cadres somptueux
- Un massif authentique, où l'activité pastorale domine

PROGRAMME

Jour 1 : Rendez vous à Arêches :

Nous rejoignons le Beaufortain en fin d'après midi pour nous installer dans notre hôtel partenaire à Arêches. Déjà, nous sommes dans l'ambiance alpine. Autour de nous, quelques sommets se dévoilent, comme la Pointe de la Grande Journée, le Grand Mont et le Mont Mirantin.
Hôtel

Jour 2 : Arêches - Les Saisies - Refuge de la Croix de Pierre : 12 km - 4h30 - Dénivelé : + 515 m - 210 m

Court transfert matinal pour la station des Saisies (env. 30min). Nous partons de la station qui a accueilli en 1992, lors des jeux olympiques d'Albertville, l'ensemble des épreuves de ski nordique. Aidés d'une piste menant aux alpages, nous grimpons nos premiers dénivelés tranquillement, en pente douce. Premier point de vue depuis le sommet de la Tête des Trois Coins (2067m). De ce sommet (et même un peu avant), le majestueux Mont Blanc impose son rang, et il nous semble pouvoir le toucher...Descente sur le col de Very et nuit au refuge de la Croix de Pierre, perché à 1962m d'altitude.
Refuge

Jour 3 : Refuge de la Croix de Pierre - Vallon de la Gitte : 17 km - 7h - Dénivelé : + 700 m - 1000 m

C'est par un magnifique sentier en balcon au dessus du Lac de montagne de la Girotte, et sous l'Aiguille Croche (2487m) que nous évoluons ce matin. Passage au col du Joly, l'une des portes du massif, celle ci donnant sur les Contamines et le pays du Mont Blanc, qui sera peut-être l'occasion d'un petit café de fin de matinée. Nous continuons vers le sud, sous le col de la Fenêtre, et remontons un petit vallon bien sauvage. Les gentianes pourpre et jaune, les lys Martagon et les Ancolies colorent le sol majoritairement herbeux. Le point haut de la journée passé (2300m), descente dans le petit vallon de la Gitte au creux duquel nous passons la nuit dans une ambiance bien montagnarde.
Refuge

Jour 4 : Vallon de la Gitte - Plan de la Lai : 14 km - 7h - Dénivelé : + 1050 m - 850 m

Nous voilà partis ce matin pour la journée la plus "musclée" de notre randonnée dans le Beaufortain. Mais bien entendu, avaler du dénivelé permet toujours d'accéder à une belle récompense : un col, un sommet où poser son sac de longues minutes et savourer la beauté de la montagne. C'est la promesse de cette journée ! Nous grimpons donc le long du torrent de la Gitte avec pour premier objectif le col de la Sauce (2307m) puis les Crêtes de la Gitte à plus de 2500m. Une splendide vue à 360 degrés s'offre à nos yeux. Toutes les nuances de vert s'entremêlent pour créer ce décor fabuleux. Aller retour possible au Rocher du Vent, peut-être la plus belle vue sur le lac de Roselend, puis descente sur Plan de la Lai.
Possibilité de ne pas faire les 2 allers-retours : dans ce cas, l'étape fait 10km / 725m de dénivelé positif / 525m de dénivelé négatif
Refuge

Jour 5 : Plan de la Lai - Refuge de la Coire : 14 km - 6h15 - Dénivelé : + 815 m - 600 m

Au menu du jour, un tour "élargi" du Lac de Roselend ! Construit entre 1955 et 1960, le barrage du même nom retient quelques 187 millions de m3 d'eau, au service de l'énergie hydro-électrique fort présente en Savoie. Pour nos yeux de randonneurs, l'eau alterne les tons de bleu et de vert, au gré des passages nuageux et en fonction de la hauteur du soleil. Randonnée face à la fameuse Pierra Menta (2714m), célèbre dans le milieu du ski alpinisme, puis descente sur Treicol. Dernière partie montante pour franchir le col du coin (2398m), puis nous filons vers le Cormet d'Arêches où nous passons notre dernière nuit en refuge, sous la clarté du ciel montagnard !
Refuge

Jour 6 : Refuge de la Coire - Arêches : 14.5 km - 5h30 - Dénivelé : + 435 m - 1460 m

Magnifique itinéraire aujourd'hui, pour marquer la fin de notre périple. Nous quittons le Cormet d'Arêches et marchons vers le nord jusqu'au Col du Couvercle (2295m), avant de nous engager sur un sentier de crête suivant un profil descendant. Du pur bonheur...Descente sur la Roche Parstire (2109m), face au Mont Blanc qui se mire pour la dernière fois dans les eaux du lac. C'est maintenant l'heure de l'atterrissage après ces quelques jours en altitude...Retour à Arêches en milieu d'après midi.

CONDITIONS DE VOYAGE

Portage des bagages :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule sauf pour le jour 2 (nuit en refuge dont l'accès est difficile pour les taxis). Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.
Pour la nuit au refuge du Col de la Croix de Pierre (jour 2), il vous faut prévoir dans votre sac à dos le nécessaire : trousse de toilette, serviette, drap sac, change. Vous retrouverez votre sac de voyage en arrivant au gîte de la Gitte, le jour 3 au soir.

Formalités :

- Une carte d'identité en cours de validité
- La carte européenne d'assurance maladie est conseillée : elle atteste de vos droits à l'assurance maladie et permet la prise en charge des soins en cas de nécessité partout en Europe. Individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande auprès de votre caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet), sans avoir à fournir de documents. Vous la recevrez sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir une attestation.
- Une assurance rapatriement est fortement conseillée pour les séjours en France et obligatoire pour les séjours à l'étranger.

Départ et rendez vous :

Départ d'Arêches (73). Le lieu précis vous sera communiqué sur votre convocation.
Comment y aller :
En voiture : Arêches est situé au cœur du Beaufortain. Le massif du Beaufortain est accessible principalement par Albertville depuis Chambéry et Grenoble.
En train : Gare SNCF d'Albertville. Transfert possible en taxi, nous consulter !
En avion : Aéroport de Lyon St Exupéry ou Chambéry.

Hébergement :

- 4 nuits en refuge en demi pension : les dortoirs comprennent de 2 à 15 lits, avec des lits simples. Ces refuges vous permettent de dormir en altitude et de profiter d'une ambiance conviviale avec d'autres randonneurs. Les draps et les serviettes ne sont pas fournis (mais les couvertures, oui). Prévoir un drap sac.

- 1 nuit en hôtel 2* à Arêches, sur base de deux personnes par chambre (chambre double ou à deux lits séparés), avec SDB et WC privatifs. Les draps et serviettes sont fournis. Le petit déjeuner est fourni, mais le dîner est libre.

Encadrement :

En liberté :
Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, des repas et du transfert des bagages.
Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D'une étape à l'autre, vous suivez les traces GPS, et éventuellement les cartes et le topo guide que nous avons préparés avec soins.
Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que raconte la région traversée.
Avec accompagnateur :
Découvrir une région ou un pays, connaître son milieu naturel, son histoire, la vie de ses habitants, la relation de l'homme avec la nature…les accompagnateurs en montagne spécialistes de ces régions sont là pour vous éclairer sur les éléments qui vous entourent et donner vie à la montagne.
Les accompagnateurs de LaRébenne sont là pour vous faire partager leur passion pour la montagne.

Nourriture :

Les dîners et petit déjeuner sont pris sur les lieux d'hébergement. Nous portons une attention particulière à vous proposer des gîtes d'étape, tables d'hôtes et restaurants mettant en avant une cuisine simple faite de produits de leur terroir.
En version liberté : les repas du midi ne sont pas inclus. Vous pourrez soit les commander auprès de votre hébergeur, soit vous ravitailler dans les quelques épiceries du parcours (nous vous les indiquerons sur vos documents de voyage).
En version accompagnée : les repas du midi sont inclus et préparés avec soin par votre accompagnteur.trice (ou, éventuellement, par l'hébergement de la veille). En général, le pique nique est composé d'une salade froide à base de féculents et de légumes frais, d'un peu de charcuterie, de fromage, de pain et d'un fruit.

Participants :

Départ à partir de 2 personnes pour la formule liberté avec portage des bagages par taxi.
Départ à partir de 6 personnes pour la formule avec guide et avec portage des bagages par taxi.

Niveau :

Niveau 4/5 pour bons marcheurs. Quelques passages hors sentier.
Étapes de 5 à 7 heures de marche par jour avec des dénivelés positifs de 500 à 1200 m.

Matériel à prévoir :

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage souple (maxi 15 kg) transporté par taxi (sauf le jour 2 et le jour 3).

– Des sous-vêtements respirants
– Une veste en polaire
– Une veste imperméable et respirante
– Un pantalons de trek
– Un bonnet
– Une casquette ou chapeau
– Des lunettes de soleil
– Une paire de gants
– Une gourde (ou poche à eau, pipette)

Chaussures et matériel technique :
– Des chaussures de trekking avec une semelle offrant une bonne adhérence (type Vibram)
– Une lampe frontale
– Des bâtons de marche télescopiques (fortement conseillés)

Couchage :
– Un drap-sac et une taie d'oreiller

Pharmacie :
– Une petite pharmacie individuelle comprenant : crème solaire, bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, pastilles contre la toux, pince à épiler, tire-tique, médicaments personnels.
Bagages :
– Un sac à dos d'une contenance de 40 litres environ, pour vos affaires de la journée (et vos affaires pour la nuit au refuge du col de la croix de Pierre - jour 2)
– Un sac de voyage souple (maximum 15 kg) transporté par véhicule

Divers
– Des vêtements de rechange

– Des chaussures légères pour l’étape
– Un maillot de bain
– Une trousse de toilette et une serviette de bain
– Du papier toilette
– Un couteau de poche
– Un petit « tupperware » et des couverts pour les salades du midi
– Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires
– Une pochette étanche avec vos papiers d’identité, argent, attestations d’assurance et d’assistance

TARIFS

Formule avec accompagnateur diplômé d'état	
Inscription individuelle	795€

Formule liberté	
Inscription individuelle	575€

Formule liberté sans portage des bagages	
Inscription individuelle	495€

Le prix comprend :

En version liberté :

- L'hébergement en demi-pension : à partir du petit déjeuner du jour 2 jusqu'au petit déjeuner du jour 6,
- Le transfert entre Arêches et Les Saisies le jour 2 au matin,
- Le transport des bagages du jour 3 au jour 6,
- Notre appli autoguidage,
- Les traces GPX si demandées.

En version accompagnée :

- L'encadrement par un.e accompagnateur.trice en montagne, du jour 2 au jour 6
- L'hébergement en demi-pension : à partir du petit déjeuner du jour 2 jusqu'au petit déjeuner du jour 6,
- Les 5 pique-niques,
- Le transfert entre Arêches et Les Saisies le jour 2 au matin,
- Le transport des bagages du jour 3 au jour 6.

Le prix ne comprend pas :

En version liberté :

- Le dîner du jour 1,
- Le transfert des bagages des jours 2 et 3,
- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- La visite des monuments.

En version accompagnée :

- Le dîner du jour 1,
- Le transfert des bagages des jours 2 et 3,
- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- La visite des monuments.

INFORMATIONS GENERALES

Comment s'inscrire ? :

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Échange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne.
N'hésitez pas à nous contacter directement pour parler randonnée ou vélo.
contact@larebenne.com
+33 (0)5 61 65 20 93

Inscription, acompte et validation

Une fois votre choix de séjour fait, pour vous inscrire, c'est simple, facile et rapide !
* Soit directement sur notre site sur la page de votre circuit, cliquez sur inscription.
* Soit nous créons avec vous un séjour sur-mesure, nous vous enverrons alors un lien personnalisé vers votre bulletin d'inscription.
L'inscription est effective lorsque nous recevons votre bulletin d'inscription avec votre acceptation des conditions générales de vente, accompagné de l'acompte de 30 % du montant du séjour. Ensuite, un accusé de réception de votre inscription vous sera envoyé.

Règlement sécurisé à 100%
Vous pouvez régler par carte bancaire (plus rapide), chèque bancaire, chèque-vacances, virement. ANCV.jpg

Paiement du solde

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Vous retrouvez sur votre espace My LaRébenne votre facture, ainsi qu'un lien de paiement vers le solde de votre séjour.

Invitation au départ

À réception du règlement du solde, votre carnet de voyage sera disponible dans votre espace client sur My LaRébenne où vous retrouverez l'ensemble des éléments utiles à votre voyage ainsi que votre facture.

Les assurances :

Conformément à la réglementation chaque participant à un voyage LaRébenne doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle 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 à vélo.
L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Un rapatriement appelé "retour prématuré" peut aussi être mis en place pour des raisons extérieures à celle de l'assuré lui-même, par exemple le décès d'un membre de la famille (voir les cas dans le fascicule d'assurance). Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (4X4, porteurs, chevaux, etc.).
Ce contrat indemnise aussi la perte, le vol ou le retard de livraison de bagages, ainsi que l'interruption de séjour.
L'assurance protège du risque financier d'annulation. Il est très important d'avoir une assurance de ce type en cas d'annulation suite à un problème de santé ou pour une raison professionnelle.
Nous vous proposons de souscrire l'un des quatre contrats que nous avons sélectionné, sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur. Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage :

- Je souscris le contrat "Multirisque" (4.5%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance-rapatriement + interruption circuit + bagages + annulation.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Multirisque carte bancaire" (3,8%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance + interruption séjour + bagages + annulation en complément de votre CB (uniquement pour un paiement avec une carte Mastercard de type Gold, Platinum, world Elite, ou Visa de type Premier ou Infinite. Cartes bancaires délivrées par une banque française uniquement).
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Annulation" (2.5%), prime minimale de 10 euros :
  Annulation uniquement.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Assistance rapatriement" (1.6%), prime minimale de 10 euros :
  Assistance rapatriement + interruption de circuit + bagages.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

En ce qui concerne la garantie « responsabilité civile à l'étranger », seuls les résidents français sont couverts.

Informations :

LaRébenne - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix - France
Tel : + 33 (0)5 61 65 20 93 - contact@larebenne.com - www.larebenne.com
Immatriculation tourisme : IM 038100057