

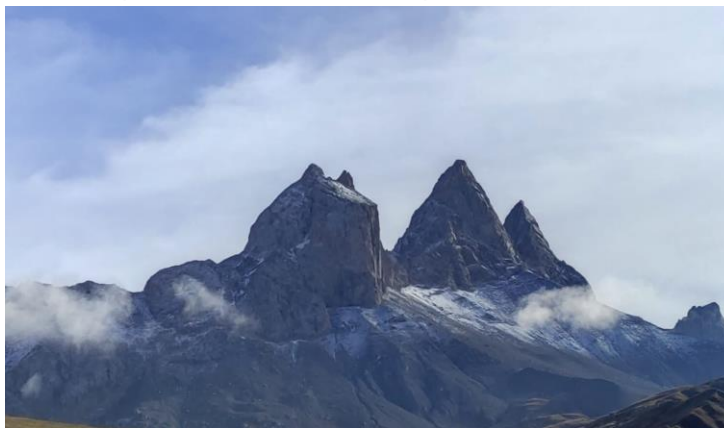


Ancey Rando Nature



LES AIGUILLES D'ARVES

2 jours en raquettes au pied des Géantes !!!



Le temps d'un Week end nous allons faire nos traces au pied de ces géantes dolomitiques !!! ou les espaces sont immenses, les panoramas grandioses et puissants à la fois.

Date : 30 et 31 mars 2024	Massif : Maurienne – massif des Arves
Départ jour1-30mars : Albiez-le-Jeune	Départ jour2-31mars : Albiez-Montrond
Distance Jour 1 : 7 km	Distance Jour 2 : 13 km
Dénivelé  niveau 2 Jour 1 : D+ 630m	Dénivelé  niveau 4 Jour 2 : D+ 1060m
Durée marche effective : 5h	Durée marche effective : 7h30
Alt maxi : 1995m	Alt maxi : 2590m

Encadrement séjour :

Fabien VIGNÉ - Diplôme d'Etat Accompagnateur En Montagne - 06 77 64 23 55 -
fabienvigne23@gmail.com

Jour 1 : Au départ de Albiez-le-Jeune

Une mise en jambes pour ce samedi matin jusqu'au sommet emblématique de la croix d'Albiez. Un panorama époustouflant sur le massif de l'Arvan, Belledonne, Lauzière, Bauges et Vanoise

Jour 2 : Au départ de Albiez-Montrond

Nous partirons de bon matin en direction de ce vallon sauvage au pied des Aiguilles. Nous cheminerons tranquillement et progressivement en direction de la basse du Gerbier, point culminant de notre Week end. Une journée avec un dénivelé important mais qui se fera de manière douce. Un environnement sauvage de toute beauté hors du temps.

Lieu de RDV :

- **RDV** : 7h30 samedi 30 mars 2024 parking du parc des sports – Boulevard du Fier – ANNECY
Pour un autre RDV contactez moi. Afin de faciliter nos déplacements, je vous propose de covoiturer au départ d'Annecy, avec la possibilité de se retrouver sur la route.
Retour prévu dimanche 31 mars au soir vers 20h

Niveau de difficulté :**Niveau physique :**

Le 1er jour : Facile à moyen - rythme de marche « cool » avec arrêts fréquents – dénivelé raisonnable

Le 2ème jour : Moyen + - rythme de marche « cool » avec arrêts fréquents – journée entière de marche en raquettes – dénivelé important mais progressif sur la journée

Niveau technique :

Être habitué à marcher un peu en raquettes. Itinéraire qui se déroule sur des terrains adaptés à la raquette à neige.

Hébergement/repas

Nous serons logés dans un appartement à l'Auberge du Loup à Albiez-Montrond réservé pour notre groupe.

<https://www.appartement-albiez.com/>

2 chambres lits double – 1 chambre 6 lits – 2 salles d'eau avec WC.

Couettes et oreillers mis à disposition – pas de draps – pas de serviettes de toilette

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Repas du soir et petit déjeuner prévus par l'Accompagnateur – réfrigérateur à disposition pour pique-nique du dimanche.

Equipement et matériel individuel à prévoir :

- Raquettes, guêtres, (DVA, pelle, sonde)
- Chaussures de randonnée hivernales, montantes et étanches déjà rodées
- Pantalon d'hiver imperméable et respirant
- Sous couche thermique et respirante+ polaire + rechange + sous-vêtements
- 3 paires chaussettes de rando montantes et chaudes
- Bâtons de marche avec rondelles hiver
- Bonnet, gants 2 paires, cache cou
- Sac à dos de montagne 30 l environ
- Réserve d'eau 1.5 litre minimum et/ou thermos pour boisson chaude
- Réserve personnelle de nourriture et pique-nique du samedi et dimanche midi (fruits secs, barres de céréales etc.)
- Veste imperméable avec capuche (type Goretex ou équivalent)
- Doudoune compressible
- Nécessaire simple de toilette
- Sac à viande – pas de sac de couchage
- Frontale et Boules Quies
- Crème solaire et stick à lèvres+ lunettes de soleil
- Prévoir environ 10 à 15 euros pour les boissons
- Sac à viande (facultatif)
- Sac de couchage (facultatif)
- Serviettes de toilette

Recommandations médicales :

Chacun de vous devra prévoir ses effets personnels (ordonnance obligatoire) en cas de traitement médical en cours (ventoline, allergies etc.) – prévoir pharmacie avec au minimum : Paracétamol, Ibuprofènes, traitement ampoules (compeed), pansements.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Formalités et assurances :

- . Carte d'identité en cours de validité
- . Assurance responsabilité Civile : Chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs.
- . L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

Conditions de sortie :

Itinéraire et programme à titre indicatifs, susceptibles de modification selon les conditions météo, l'état des sentiers, l'état physique d'un membre du groupe ou tout évènement inattendu. En dernier ressort le professionnel reste seul juge du programme.

Conditions tarifaires du we :

165 € par personne – Inscription via AEM VOYAGE lien sur le site Anancy Rando Nature
Les 15 e de frais de dossier AEM VOYAGES sont inclus dans le montant total

Le prix comprend :

- . L'encadrement par un Accompagnateur diplômé d'état
- . L'hébergement de la nuit du samedi au dimanche
- . Le repas du samedi soir – Le petit déjeuner du dimanche matin
- . Les 15 e de frais de dossier AEM Voyages

Le prix ne comprend pas :

- . Le covoiturage – 0.10 cts d'euros par km à rembourser au conducteur. Soit pour ce séjour : 280 kms pour 28euros par personne – les frais d'autoroute seront à partager entre les personnes dans le véhicule hormis le conducteur.
- . Le pique-nique du samedi midi et du dimanche midi
- . Les boissons et les achats personnels
- . Les assurances obligatoires et facultatives
- . Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique 'le prix comprend'

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>