



Fugues en Montagne
24, impasse du Cancel - 05100 Cervières
07.64.42.99.65
contact@fuguesenmontagne.com



Annecy Rando Nature

Séjour rando : Aiguille de la Grande Sassièrre (3747m) Samedi 03 et dimanche 04 Août 2024



Hébergement en gîte auberge



2 jours de randonnée + 1 nuit en gîte

Ce séjour en quelques mots :

Ce séjour sportif de randonnée estival se déroule à la limite de la Haute Tarentaise et de la frontière italienne à l'Est. Nous évoluerons durant ces deux jours dans la Réserve Naturelle Nationale de la Grande Sassièrre, créée en 1973 pour compenser l'aménagement du domaine skiable de Tignes aux alentours. Ce site protégé est un ancien cirque glaciaire qui offre une très grande diversité géologique et minérale. On y découvre une riche faune et flore, dont certaines espèces emblématiques comme le génépi et le bouquetin mais également des espèces rares comme la violette à feuilles pennées et le lagopède alpin.

Nos deux journées de randonnée se dérouleront à une altitude plutôt élevée, jusqu'à 2850m le premier jour tandis que nous atteindrons près de 3750m le second jour. La pratique de la randonnée à ces altitudes est une expérience et un défi sportif stimulant, qui est accessible pour des randonneurs et sportifs réguliers. Les effets de l'altitude sur le corps en action sont uniques et parfois durs, mais si vous êtes dans une bonne condition physique et entraîné alors ce défi de gravir l'Aiguille de la Grande Sassièrre sera une belle réussite.

Ce séjour en quelques chiffres :

Journée / Infos	Jour 1 : 03/08/24	Jour 2 : 04/08/24
Distance	14,5 km	12 km
Dénivelé	900 mD+	1600mD+
Durée	6h	8 à 9h
Altitude maxi	2850m	3747m
Niveau (échelle de 1 à 4)	3 	4 

Accompagnateur : Antoine Michaudet : 06 50 50 59 46 -
Email : michaudet.antoine@gmail.com



Violettes à feuilles pennées



Bouquetin des Alpes



Saxifrage faux orpin

Descriptif :

Jour 1 : Samedi 03/08/24

Nous voyagerons le matin au départ d'Annecy jusqu'à Tignes : 2h30 de route environ. Nous commencerons ce séjour sportif par une belle journée dans la réserve naturelle de la Grande Sassièrè afin de découvrir les richesses protégées de ce secteur. Les lacs de la Sassièrè, du Santel et de la Bailletaz viendront rythmer notre progression, tout comme le passage de Picheru, le col de la Bailletaz le tout surplombé par l'impressionnante et acérée Aiguille du Dôme. Cette première journée est une acclimatation à l'effort en altitude où nous grimperons à plus de 2850m en prévision de la journée phare du dimanche où nous tutoierons les étoiles. Nuitée au gîte auberge : Les Mèlèzes à Tignes

Jour 2 : Dimanche 04/08/2024

Le départ sera très matinal pour cette grande journée d'ascension jusqu'à plus de 3750m d'altitude. Nous évoluerons très progressivement afin que l'ensemble du groupe puisse s'habituer à cet effort en altitude très particulier. Les derniers mètres de dénivelé sont durs mais la récompense et la satisfaction une fois en haut sont sans équivalence. La vue et l'ambiance de haute montagne est bluffante, vous pourrez admirer les glaciers alentours de la Vanoise et du Grand Paradis depuis ce promontoire hors du commun. La longue descente se fait sur le même itinéraire, nous prendrons notre temps pour protéger nos articulations et muscles qui auront été mis à l'œuvre durant ces deux jours dans cet écrin protégé de haute montagne. Nous reprendrons la route du retour vers Annecy en fin d'après-midi : 2h30 de route environ.

Avertissement :

En fonction des conditions météorologiques ou d'une éventuelle surcharge d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amené à modifier ce programme. Notre connaissance du territoire local nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour. L'accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons pouvant nuire à la sécurité du groupe et au bon déroulement du séjour.

Transport / Lieu de RDV pour le départ :

Il est impératif d'indiquer le lieu de RDV à l'inscription

- **RDV 1** : Arcadium Annecy – Boulevard du Fier à **7h** le samedi 03/08/2024
- En cas d'éventuel d'autres points de départ, merci de vous rapprocher de l'encadrant pour définir avec lui les modalités.

⇒ Le transport aller et retour ainsi que les transferts en voiture durant le séjour ne sont pas inclus dans la prestation, nous mettrons en place du co-voiturage comme à notre habitude. Les frais seront partagés entre tous pour dédommager le conducteur à hauteur de 10 cts d'€ par kilomètre et par personne. Le montant sera précisé plus précisément lors du séjour, mais globalement cela représentera environ 30€ par personne.

Lieu de dispersion pour le retour :

- **RDV retour** : Arcadium Annecy – Boulevard du Fier entre 19h et 20h le dimanche 04/08/2024
- En cas d'éventuel d'autres points de dispersion retour, merci de vous rapprocher de l'encadrant pour définir avec lui les modalités.

Formalités :

Durant toute la durée du séjour, vous devrez conserver avec vous les documents suivants :

- Pièce identité en cours de validité
- Carte vitale
- Contact de votre assurance voyage
- De l'argent en espèces et votre CB pour le règlement des dépenses non incluses. Sachez que certains refuges ou gîtes sont trop isolés pour recevoir des paiements par CB ; un peu d'espèce est donc vivement recommandé.
- La fiche santé obligatoire à remplir* et à conserver dans votre sac à dos en permanence

* Fiche santé : cette dernière est obligatoire et individuelle. Elle sera jointe aux papiers lors de l'inscription, vous devrez la remplir et la conserver dans votre sac à dos. Cette fiche ne sera jamais dévoilée ni consultée, excepté dans le cas d'un avis médical d'urgence sur demande des services de secours.

Hébergement :

L'hébergement se fait au gîte auberge Les Mélèzes sur la commune de Tignes. D'aspect extérieur typique Haute Maurienne, l'intérieur a été rénové il y a quelques années pour offrir un accueil et une ambiance très agréable. Nous pourrons profiter d'une nuit reposante avant le réveil très matinal du dimanche matin, aux alentours de 6h. Le gîte est équipé de douches, et tous les linges de lit et toilettes sont fournis. Il y a 12 places pour le couchage, réparties en chambre de 4 avec des lits simples de 90cm.

Transfert des bagages :

Aucun transfert n'est prévu. Vous aurez votre sac à dos au complet à la journée avec vous.



Evolution en bordure de glaciers à plus de 3500m d'altitude !

Niveau du séjour :



Le niveau global du séjour est estimé à 4 sur 4, soit un niveau très difficile. Le séjour est donc adapté pour des marcheurs réguliers et sportifs, ayant l'habitude de randonner sur des terrains variés et de type alpin - minéral. Le point culminant de notre séjour sera 3747m. L'effort en haute altitude est particulier, le corps humain sera sollicité bien plus que d'habitude. Il est conseillé d'être en pleine forme et d'avoir réalisé une bonne préparation en randonnée durant les semaines précédentes. Itinéraires variés sur chemins balisés en partie pour la première journée, mais exclusivement hors sentier pour la deuxième journée. Les sentiers présentent des passages "techniques" et parfois une "sensation d'aérien ou vide" mais chaque difficulté est franchissable en prenant son rythme. Votre accompagnateur sera toujours présent pour vous aider et vous épauler si besoin est ! Se référer au tableau en page 2 pour prendre connaissance des distances, dénivelés, durées marche et altitude maxi prévus quotidiennement.

Encadrement :

Encadrement du séjour réalisé par Antoine Michaudet, accompagnateur en montagne diplômé d'état connaissant parfaitement le circuit.

En tant que professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le bon déroulement du séjour en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptations aux aléas météorologiques, organisation de secours si besoin, etc,
- Assurer la cohésion et la dynamique de groupe,
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature et le milieu naturel traversé,
- Être disponible et à votre écoute.

Groupe :

Le groupe sera compris entre 6 et 12 participants maximum.

Sécurité / Secours :

Le séjour se déroule dans une zone montagneuse un peu isolée, la couverture du réseau téléphonique n'est pas constante et parfois peu stable. L'encadrant sera équipé d'une radio de secours en cas de besoin urgent.

Transfert :

Aucun transfert n'est prévu durant le séjour, seuls les trajets Aller et Retour du samedi matin et dimanche soir seront motorisés.

Equipements conseillés :

Nous serons dans un territoire de montagne et évoluerons entre 1900m et 3747m. Le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour s'adapter à toutes les conditions. Selon la météo précise quelques jours avant le départ, la liste peut être modifiée ; l'accompagnateur vous transmettra les éventuelles adaptations.

L'équipement pour randonner :

- Protection contre soleil : casquette, foulard, chapeau, lunettes et crème solaire
- Protection contre le vent et le froid : bonnet, cache cou, gants moyens ou chauds
- Tee-shirts : 1 à manches courtes et 1 à manches longues en matière respirante adaptée à l'effort
- 1 pull ou polaire technique
- 1 doudoune légère technique
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche (type gore-tex ou équivalent)
- 1 pantalon de randonnée (convertible pour plus de flexibilité)
- 1 ou 2 paires de chaussettes de randonnée techniques
- Sac à dos de randonnée de 35 - 45 litres
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps
- 1 paire de chaussures de randonnée HAUTES avec des semelles en bon état et performantes (type vibram)
- Bâtons de marche vivement conseillés
- Pour les pique-niques : 1 boîte plastique hermétique, 1 gobelet, fourchette + couteau + cuillère
- 1 couverture de survie
- Réserve d'eau 1,5 litre minimum (voir 2 litres si vous buvez beaucoup)
=> Aucune possibilité de recharger en eau sur la journée du dimanche
- Réserve personnelle de nourriture pour les encas (fruits secs, barres de céréales etc.)
- Pharmacie personnelle dans votre sac à dos : vos médicaments habituels (traitements en cours, Ventoline, allergies, etc) + autres selon vos habitudes (Compeed double peau, stick à lèvres, etc). L'accompagnateur aura une pharmacie collective.

Pour le soir :

Pour rappel, vous ne porterez pas ces affaires sur le dos ; elles resteront dans la voiture.

- Affaires personnelles de toilette : savon, brosse à dent, etc.
- 1 change d'habits confortables pour la soirée : pantalon, tee shirt, pull, veste légère, chaussettes chaudes.
- 1 lampe frontale
- Boules Quies + masque pour les yeux (conseillés pour ceux qui ont le sommeil léger)



Entrée de la Réserve Naturelle de la Grande Sassièrè

Dates et Prix :

- 2 jours avec 1 nuit en refuge / yourte
- Du 03/08/2024 au 04/08/2024
- Du samedi 7h au dimanche 20h
- **215€ par personne**

Le prix comprend :

- Les frais d'encadrement, d'organisation et la prise en charge par l'encadrant diplômé
- 1 nuit en ½ pension en gîte auberge
- 1 pique nique du dimanche midi 04/08/2024
- Les taxes de séjour

Le prix ne comprend pas :

- Les frais de transport : nous ferons du co-voiturage et nous dédommagerons les conducteurs. Voir le paragraphe **Transport / Lieu de RDV pour le départ.**
- Le pique-nique du premier jour : samedi 03/08/2024 midi
- Les boissons et vins pendant les repas
- Les boissons et encas en dehors des hébergements
- Les achats personnels divers
- Les assurances annulation et rapatriement :
 - assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour)
 - assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

ASSURANCE ET ASSISTANCE

Elles sont facultatives, mais nous sommes tenus de vous les proposer. Lors de la réservation de votre séjour, vous pouvez souscrire à une Assurance annulation – perte de bagages - interruption de séjour et/ou à une Assistance rapatriement.

Leur montant est calculé en fonction du prix du séjour. Elles doivent être réglées en totalité dès la réservation. Vous pouvez télécharger les contrats détaillés sur notre site, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.

<https://www.fuguesenmontagne.com/Conditions-Generales-de-Vente.html>

Vous êtes peut-être déjà couverts par vos propres assurances, en particulier si vous réglez votre séjour par carte bancaire. Renseignez-vous auprès de votre assureur et de votre banquier.

MODALITES DE PAIEMENT

Si votre réservation intervient plus de trois semaines avant la date de départ, vous commencez par régler un acompte d'un montant équivalent à 30% du prix du séjour. Le solde restant devra ensuite être réglé, au plus tard, trois semaines avant la date de départ.

Si votre réservation intervient moins de trois semaines avant la date de départ, vous réglez directement la totalité du prix du séjour.

CONDITIONS ET FRAIS D'ANNULATION

L'ensemble des conditions et frais d'annulation applicables sont à consulter sur le lien suivant, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.

<https://www.fuguesenmontagne.com/Conditions-Generales-de-Vente.html>



Lagopède alpin



Ancey Rando Nature

FUGUES EN MONTAGNE

24, impasse du Cancel - 05100 Cervières
07.64.42.99.65

contact@fuguesenmontagne.com - www.fuguesenmontagne.com

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : FR 60905341368

Association de tourisme Affiliée à l'APRIAM – 73800 Porte de Savoie

Immatriculation Atout France – 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023

Garantie financière : Groupama assurance – 5, rue du centre - 93199 Noisy le Grand – 01.49.31.31.31 – Contrat n°4000713451/0

Responsabilité civile et professionnelle : Mutuelles du Mans – 14, Bd marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans - Police A3.056.234

Médiateur de la consommation : Société Médiation Professionnelle - 24, rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux <http://www.mediateur-consommation-smp.fr>