

Contenu du sac de voyage :

Maxi 10 kg **impératif**

Sac de sport
ou sac à dos



Couchage : duvet de montagne confort jusqu'à -5° (environ 1.5 Kg), tapis de sol, couverture de survie, drap sac (pour nuits en refuge), lampe frontale.

Vêtements : se référer à la rubrique « séjours » du site HCE.

Pharmacie : médicaments personnels, pansements, protections ampoules...

Divers : petits jeux, carnet de chants, instruments de musique...

Tente 2/3 places (**facultatif**).

Chaussures de rando **indispensables**.

ET Contenu du sac à la journée :

Pour tous

gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

Pour les Passagers Joëlette

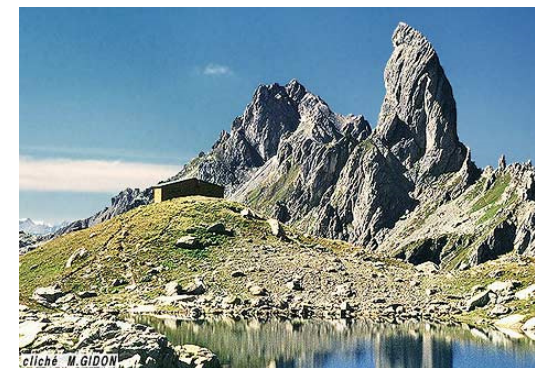
(2 sacoches latérales mises à disposition sur la joëlette)
Équipement adapté : casque type cycliste (facultatif), bassin ou urinal (en cas de besoin la nuit), matériel de maintien sur la joëlette (coque, sangles spécifiques), fauteuil manuel **si nécessaire**.

Pour les marcheurs

Sac à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol...). Gants de cycliste conseillés.

Matériel collectif fourni

4 Joëlettes, 2 grandes tentes Marabout, matériel de **cuisine** et **couverts** complets, **tables et bancs**, pharmacie de **premiers secours**, abri et **chaise WC**, **véhicule** pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre), un **âne de bât** pour porter le pique-nique et le matériel du **bivouac**.



Beaufortain

Le Cormet de Roselend

Notre itinéraire qui débute près du lac de Roselend emprunte en grande partie le GR 5 et le sentier Tour du Mont Blanc, à des altitudes variant entre 1 700 m et 2 750 m. C'est une montagne vivante, avec ses traditions pastorales que nous allons découvrir. Les difficultés des sentiers nous feront comprendre la rudesse de la vie des « alpagistes ». La beauté des paysages nous permettra d'oublier les courbatures que peuvent engendrer les montées bien raides.

Au programme : de beaux coups d'œil sur la Vanoise et sur le Mont Blanc, la visite d'une fromagerie d'alpage, les belles tarines dans les alpages, les dégustations de Beaufort et la douche gratuite mais froide car nous ferons du camping sauvage.

Descriptif du séjour :

- Séjour en étoile.
- Hébergement : 5 nuits en camping sauvage (1) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 1 nuit en bivouac (2) et 1 nuit en refuge (3) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée.**
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Savoie (73)

Début du séjour : samedi 17 août 2019 à 17h

Camping sauvage à côté du refuge du Plan de la Lai

Fin du séjour : samedi 24 août 2019 à 10h, même endroit

Accès : Merci de **respecter l'heure de Rdv** sur place ou en gare



Le refuge du Plan de la Lai se trouve entre le lac et le Cormet de Roselend, au-dessus de Beaufort sur Doron (à 20 km d'Alberville).



Covoiturage possible en gare SNCF d'Alberville, samedi 17 août à 16 h. Retour par la même gare.

• **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**

Nathalie HOUDAILLE ☎ 02 51 67 00 63 ou 06 08 80 43 40

✉ nathalie.houdaille@free.fr

• **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>

• **Encadrant(e) du séjour :** Jean-Paul CIZERON ☎ 06 74 24 64 39, à joindre en cas d'extrême nécessité.

Beaufortain

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil des participants et installation du camp de base (1) à côté du refuge du Plan de la Lai (alt 1 821m) à 17 h.

2^{ème} jour : Balade d'initiation en direction du lac de Roselend jusqu'à la Grande Berge, retour au camp (1). (D+390m ; D-390m).

3^{ème} jour : Départ pour une itinérance dans la vallée glaciaire de la Combe de la Neuva, bivouac (2) (alt 2 350m). (D+640m).

4^{ème} jour : Montée en direction du col du Grand Fond à la découverte des paysages splendides de haute montagne, retour au camp du Plan de la Lai (1). (D+250m, D-630m).

5^{ème} jour : C'est la séquence « émotions » avec le passage de la Crête des Gittes (2 450 m). Nous emprunterons un très beau sentier en crête, tracé par les militaires, pour rejoindre le refuge de la Croix du Bonhomme (3) (alt 2 433m) et pour un repos bien mérité. (D+720m ; D-100m).

6^{ème} jour : Après une bonne nuit de repos dans le confort du refuge, toute l'équipe est en forme pour atteindre le point culminant du séjour : la Tête Nord des Fours (2 756 m). Nous l'atteindrons après une impressionnante traversée de dalles, et une vue imprenable sur le Mont Blanc nous attend au sommet. Retour au camp du Plan de la Lai (1) pour la soirée et la nuit. (D+400m ; D -1 020m).

7^{ème} jour : Montée dans les alpages entre le lac de Roselend et Arèches. Ascension de la Roche de Parstire (2 104 m) au départ du col du Pré. Descente au Plan de la Lai pour une dernière soirée au coin du feu (1). (D+380m, D-380m).

8^{ème} jour : Petit déjeuner, rangement et dispersion de la troupe à 10 h.

Tarif A : se référer au site sous la rubrique « séjours »