



- 73270 BEAUFORT  
SUR DORON  
Tél/Fax : 0479383680

AG N°073-97-0003

## BEAUFORTAIN

### Randonnée Ski de fond accompagnée Randonnée des villages au départ d'Arêches.

**U**ne magnifique randonnée à la rencontre des villages. Nous vous ferons découvrir les coins secrets du massif en partant d'Arêches. Circuit pittoresque, où nous traverserons sommets, combes, forêts...

*Ces randonnées hors piste sont ouvertes à tous skieurs non débutants, sans port de sac à dos. Le soir, nous retrouverons toutes nos affaires personnelles. Cette randonnée en étoile au départ d'ARECHES vous fera découvrir le cœur du Beaufortain.*

### Les repères

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| NIVEAU      | 2 à 3 /4                     |
| HEBERGEMENT | 2 à 3 /4                     |
| PORTAGE     | Vos affaires pour la journée |

**LES DATES DE DEPART : 7 jours/6 nuits**  
Du dimanche au samedi : Du 31/01 au 6/02/2010  
21/02 au 27/02/2010 et du 14/03 au 20/03/2010

**PRIX : 590 €** par personne



#### LE PRIX COMPREND :

- L'organisation
- L'adhésion à Nature et Montagnes
- L'hébergement en hôte 2 à 3 personnes (verser un supplément pour chambre individuelle).
- Une à deux nuits en refuge si bonnes conditions climatiques.
- la nourriture : Vous apprécierez les spécialités savoyardes et un délicieux pique-nique pour le déjeuner.
- L'encadrement par un moniteur de ski de fond diplômé d'Etat et connaissant parfaitement la région

#### LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation, rapatriement, bagages: 3 % du montant du séjour.
- Les transports jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les boissons et le vin pendant les repas
- La location du matériel

# LE PROGRAMME

## JOUR 1 : DIMANCHE

Rendez-vous à ARECHES, à l'hôtel VIALLET entre 17h30 et 19h00. A 19h00, présentation du raid par votre moniteur. Nuit à l'hôtel.

## JOUR 2 – LUNDI

Lac du Clou - Grande Combe – retour à Arêches - . Nuit à l'hôtel  
-. 4h30 à 5h de ski

## JOUR 3 - MARDI

Le Bersend – col du Méraillet – barrage de Roselend et son superbe panorama – Historique de Roselend. Navette et Nuit à ARECHES. 5 heures de ski

## JOUR 4 – MERCREDI

Col du Pré – magnifique panorama sur le Mont Blanc qui paraît si proche de nous... Descente sur ARECHES. Nuit à l'hôtel à ARECHES. 5 heures de ski

## JOUR 5 – JEUDI

Si les conditions météorologiques le permettent, montée à St Guérin – Lac des Fées – refuge de l'Econdu. Nuit au refuge.  
Navette au départ d'ARECHES, environ 4 km. 5 heures de ski

## JOUR 6 – VENDREDI

Retour à ARECHES par l'itinéraire de montée, avec quelques variantes. Nuit à l'hôtel à ARECHES. 5 heures de ski

## JOUR 7 – SAMEDI

Ski de fond sur le site du Planay, visite possible de la coopérative laitière du Beaufortain, avant le repas de midi au restaurant à Beaufort ou ARECHES. 2 heures de ski.

L'itinéraire se situe entre 1050 et 2200 mètres d'altitude.

Distance des étapes : entre 18 et 25 km.

*Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation, soit du fait des conditions météorologiques. ces modifications seront faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort*

*Le programme définitif vous sera communiqué le jour d'arrivée lors de la présentation. En cas de mauvaises conditions certains jours peuvent être modifiés et remplacés par des randonnées en étoile sur le site des Saisies.*

## *A propos du séjour*

### **PORTAGE**

Portage d'un petit sac à dos pour les affaires de la journée et le pique-nique du midi. Portage de quelques une de vos affaires personnelles, environ 5kg par personne pour la(les) nuit(s) en refuge. Les autres jours, vous retrouverez vos affaires le soir. L'itinéraire s'effectue en quasi-totalité en hors piste.

### **NIVEAU**

Ce raid s'adresse à des skieurs moyens ayant déjà fait 2 à 3 semaines de ski de fond. Nous vous demandons de maîtriser correctement le chasse-neige. Utilisation des peaux autocollantes. Pensez à vous entraîner avant le départ

### **GROUPE**

7 à 12 personnes

### **RENDEZ-VOUS**

Votre moniteur vous donne rendez-vous le premier jour à ARECHES (Savoie), à l'hôtel Viallet à 19h00 pour la présentation de votre séjour. Vous pouvez arriver à l'hôtel à partir de 16h00. En cas d'imprévu, téléphoner avant 16h30 au 04.79.38.36.80. Vous avez la possibilité de laisser votre véhicule à ARECHES et de le retrouver en fin de semaine.

### **SEPARATION**

Le dernier jour de la randonnée (samedi), après le repas de midi à Arêches ou Beaufort.

### **L'HEBERGEMENT**

En hôtel au village d'Arêches, chambres de 2 à 3 personnes, douche et sanitaires à l'étage. (possibilité de chambre individuelle en versant un supplément et selon la disponibilité de l'hôtel, se renseigner à Nature et Montagnes). Une à deux nuitées en refuge si les conditions le permettent.

### **REGLEMENT**

#### **A L'INSCRIPTION :**

- . Acompte..... 180 €
- . Assurance annulation ..... 18,0 €

#### **UN MOIS AVANT LE DEPART, SANS APPEL DE NOTRE PART :**

- . Solde .....410 €

## ***Accès à Beaufort sur Doron***

### ***Si vous venez en voiture :***

*Prendre la direction d'Albertville, depuis l'autoroute A43 venant de Chambéry ou d'Annecy. Une fois à Albertville, vous trouverez les indications le Beaufortain, Beaufort à 20 km, les Saisies, prendre alors la D 925. Le bureau de Nature et Montagnes est situé à l'entrée de Beaufort sur votre gauche près de la coopérative laitière du Beaufortain. Pour vous rendre à Arêches, tournez à droite au cœur du village (panneau indiquant Arêches) puis laissez-vous guider en suivant cette route.*

### ***Si vous venez en train :***

*Prendre la destination d'Albertville Tél : 04.79.62.40.60, puis prendre une navette depuis la gare d'Albertville. Les autocars BLANC assurent cette ligne (tél : 04.79.38.10.50), vous pouvez également prendre un taxi.*

**Michel est à votre écoute du lundi au vendredi de 9h à 12 heures**

**Tél : 04-79-38-36-80;**

**fax : 04-79-38-70-97**

**E-Mail :natureetmontagne@natureetmontagne.com**

Pour les groupes, nous établissons des devis sur mesures, selon vos objectifs, vos souhaits, votre budget..

*NATURE ET MONTAGNES vous propose un grand choix de destinations, en France ou à l'étranger. Association régie par la loi de 1901, elle vous fait bénéficier de l'expérience de professionnels (titulaires du brevet d'état) dans une ambiance conviviale. N'hésitez pas à nous contacter pour vos projets groupes (famille, amis, entreprises, associations, etc.)*



## **LISTE DU MATERIEL A APPORTER :**

- skis de fond à écailles
- bâtons en métal
- petit sac à dos de 40 à 45 litres
- chaussures de fond étanches et chaudes
- paire de chaussettes de laine (mi-bas)
- stops-tout, guêtres ou protège-chaussures
- sous-vêtements longs et chauds (pas de coton, thermolactyl conseillé)
- tenue de ski de fond : combinaison, knikers ou survêtement (éviter les jeans)
- chemise en coton à manches longues ou sweat-shirt pour se protéger du soleil et du vent
- pull en laine assez chaud ou fourrure polaire conseillée
- k-way (veste et pantalon) GORETEX simple
- veste en duvet, anorak chaud ou veste REXOTHERM
- gants de ski de fond et gants de soie (si mains sensibles au froid)
- bonnet de laine couvrant les oreilles
- sac de voyage pour vos affaires personnelles qui seront transportées à l'étape

**PROTECTION CONTRE LE  
SOLEIL ET LA NEIGE**

- lunettes de soleil de bonne qualité
- type lunettes de glacier
- crème solaire et stick à lèvres pour la montagne
- casquette ou visière

### **MATERIEL DE CAMPING**

- un drap cousu ou un duvet
- bol en plastique souple
- couverts (1 cuillère - 1 fourchette) en aluminium
- couteau de poche léger
- gourde métallique de 1 litre
- thermos facultatif mais utile

### **VETEMENTS DE RECHANGE**

- tee-shirts (thermolactyl conseillé)
- paires de chaussettes de laine mi-bas
- pantalon de survêtement ou knickers
- chaussures de sport légères (pour la détente)

### **PETIT MATERIEL**

- petite lampe de poche ou frontale
- Type Petzl + pile de rechange
- sacs plastiques pour protéger les vêtements, les vivres et pour les détritrus
- pharmacie personnelle réduite
- élastoplast (6 à 8 cm), gaze pour les ampoules
- petite trousse de toilette
- mouchoirs - papier wc
- appareil photo
- lunette d'approche
- caméra

- pellicules
- carte d'identité ou passeport
- carnet de chèques et argent liquide (dépenses personnelles et imprévues)

Demandez-nous conseil si vous pensez acheter du matériel. Ne vous précipitez pas, vous pourrez éventuellement en acheter sur place.

Vous pourrez laisser des affaires à Nature et Montagnes à Beaufort et les récupérer en fin de raid.

Vous pourrez également louer du matériel : skis de fond, bâtons, chaussures, sac à dos, peaux autocollantes...

**VOUS POUVEZ  
EGALEMENT APPORTER  
DES SPECIALITES DE  
VOTRE REGION, ELLES  
SERONT TRES APPRECEIEES  
DE TOUS ET INVITERONT  
A LA CONVIVIALITE**

**N'OUBLIEZ RIEN  
ET BON SEJOUR !!**