



« On s'étonne de ce que l'on peut réaliser si l'on tente de le faire »

Raquettes au Grand Saint Bernard



Niveau du séjour 1 facile,
Votre pratique du sport est
occasionnelle... 1 fois tous les
10 du mois !

LES POINTS FORTS
L'ambiance de l'hospice
Le Mont Fourchon
La descente à Super Saint
Bernard en luge

Le Grand Saint Bernard, ce col de haute montagne abrite en son cœur l'hospice et les chanoines qui depuis des siècles aident les pèlerins à franchir le col quand au milieu de l'hiver la tempête fait rage. L'ambiance silencieuse et le décor de haute montagne qui règne autour de l'hospice invite à pratiquer la raquette à neige ou d'autres activités de pleine nature. Entre Suisse et Italie ce week-end de trois jours apaisera et reposera chacun d'entre nous. Le Vélan qui culmine non loin surveillera notre parcours. L'ascension du Mont Fourchon satisfera les amateurs de grands paysages !

Jour 1 transfert depuis Martigny jusqu'à Super Saint Bernard. Nous montons à l'hospice en tirant nos luges et pourquoi notre sac à dos posé dessus. Une montée facile nous amène à l'hospice. Petite séance d'ARVA, et de descentes en luge pour un apprentissage rapide et nous voilà à l'hospice pour la fin d'après-midi. Le thé nous sera servi comme le veut la tradition. (+ 500 m - 2 h 30)

Jour 2 Le Mont Fourchon 2902 m. Ce sommet belvédère nous l'atteignons facilement par une randonnée agréable dans un cadre haute montagne. Un final un peu raide permet de poser le pied sur la petite terrasse sommitale. La vue extraordinaire permet de contempler toute la chaîne du Mont-Blanc côté italien et suisse. (2 h 30 - 500 m). Une descente mi-luge et mi-raquettes nous ramène à l'hospice.



Jour 3 La Fenêtre d'en Haut 2724 m. Par une magnifique combe nous rejoignons ce col, lieu de passage élevé entre les vallées. Nous descendons facilement en luge ces pentes larges, retrouvons l'hospice puis commençons notre descente vers Super Saint Bernard. Arrivée à Super Saint Bernard (+ 300 - 2 h). Transfert à Martigny. Fin du séjour.

*La montagne étant un milieu naturel non aseptisé... Et la météo n'étant pas une science exacte !
L'encadrant se réserve le droit de modifier le séjour pour votre sécurité et celle du groupe*

Rendez-vous	Dispersion
12 h 36 gare de Martigny	17 h gare de Martigny
Accès	
<p><u>par le train :</u> train depuis Paris Aller : Paris gare de Lyon/Martigny 7h44/12h36 Retour : Martigny/ Paris gare de Lyon 17h13/22h45</p> <p><u>par la route :</u> Accès par autoroute depuis Genève 1 h 30, Paris 6 h</p>	

Groupe	Encadrement	Hébergement
de 3 à 8 personnes	Accompagnateur en montagne et luge	dortoir

Matériel mis à disposition	Matériel disponible en supplément
<ul style="list-style-type: none"> * cartes *matériel d'orientation * matériel de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> *ensemble raquettes à neige et bâtons 11,4 € pour les trois jours *sur-chaussure 5 € pour les 3 jours, à mettre par-dessus des chaussures de randonnée d'été *location coque plastique (étanche)

Assurance
<p>nous pouvons vous proposer différentes assurances via l'ANCEF (à partir d'octobre 2003)</p> <p>Passeport Montagne Année : 15 € par an et par personne</p> <p>Passeport Montagne Journée : 1 € par jour et par personne</p> <p>Passeport montagne Groupe (mini 10 personnes) : 1 € par jour et par personne</p>

Dates	Tarif
<ul style="list-style-type: none"> • 7 au 9 mars 2004 • 17 au 19 avril 2004 	<p>325 € (hébergement 142 €, encadrement 94 €, 35 € transport, matériel 30 €, frais de gestion 25 € / base 4 personnes)</p> <p>Supplément 3 personnes + 50 € par personne</p>

Réservation et règlement
<p>30 % à l'inscription et le solde 30 jours avant le départ</p> <p>Règlement par chèque ou espèce</p>

Vos affaires de randonnée

Les pieds, les jambes

- o chaussures de trekking ou coque plastique

Ce sont les meilleures amies du trekker. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité.

- o chaussettes de laine
- o pantalon de trek et guêtres

le haut

Nous vous conseillons le système multicouche qui permet d'enlever ou de rajouter des couches en fonction des conditions météo et d'efforts

- o Sous-vêtements... C'est la première isolation que vous aurez, soignez - la. Choisissez des fibres techniques fines.
- o pull en laine ou fourrure polaire... Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère.
- o veste de montagne. Pour les frileux une veste en duvet, mais normalement une veste de type Gore-tex est suffisante.
- o cape de pluie

la tête

- o gants et bonnet
- o bonnes lunettes de soleil

Le matériel

- o crème de protection solaire (visage et lèvres)
- o un sac à dos confortable contenance de 45 l
- o papier hygiénique et briquet
- o raquettes à neige Vous êtes de plus en plus nombreux à en posséder, prenez les vôtres si elles sont de bonnes qualités. Nous vous proposons des raquettes de type TSL 225 qui ont faits leurs preuves ! (voir page précédente)
- o gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme
- o couteau de poche, multi-usages de préférence
- o sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

Vos affaires au gîte

- o trousse de toilette et serviette de bain
- o lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- o 1 paire de pantoufle
- o vêtements confortables pour la soirée