



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

Les Aiguilles d'Arves



Niveau du séjour 2 bonne condition physique avec un minimum d'entraînement. Vous skiez bien sur piste, et vous vous débrouillez en hors-piste

LES POINTS FORTS
Les magnifiques aiguilles et le cirque des Arves
De belles pentes très enneigées

Les Aiguilles d'Arves s'élancent dans le ciel entre Savoie et Hautes Alpes. Les trois aiguilles ne se skient pas mais par contre les cols et sommets aux alentours sont très propices au ski de randonnée. Un coin magnifique qui commence à être connu. Notre refuge est installé à l'entrée du cirque à la base de l'Aiguille de l'Épaisseur que nous skions le troisième jour. Ce petit massif est très enneigé et le soleil des Hautes Alpes arrosent déjà les aiguilles de ses rayons.

Jour 1 refuge des Aiguilles d'Arves 2260 m. Au départ du petit hameau de Bonnenuit à 1666 m d'altitude nous traversons la forêt pour rejoindre le grand vallon des aiguilles, un petit détour sur les pentes de la Pointe des Ratissières nous permet de rejoindre le refuge (+ 700 m - 3 h)



Jour 2 le Col des Aiguilles d'Arves 3163 m. Entre la Tête de Chat et l'Aiguille Centrale le col est un objectif très intéressant. La vue s'ouvre sur la Savoie. Après avoir remonté la douce combe nous attaquons une montée un peu plus soutenue au pied des Aiguilles pour découvrir au dernier moment le col. (+ 950 m - 5 h)

Jour 3 l'Aiguille de l'Épaisseur 3230 m. Nous chaussons au refuge et attaquons droit dessus par des grandes pentes. L'arrivée au sommet est spectaculaire, vue imprenable sur les Aiguilles et le massif des Cerces un peu plus loin. Nous attaquons ensuite la descente vers le refuge puis le hameau de Bonnenuit. (+ 1000 m - 6 h). Fin du séjour vers 15 h.

*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
9 h 00 Valloire	16 h Valloire
Accès	
<p><u>par le train :</u> train de nuit depuis Paris Aller : Paris Austerlitz/St Michel de Maurienne puis navette pour Valloire : arrivée la veille Retour : Saint Michel de Maurienne/Paris Austerlitz : 17h35/22h31</p> <p><u>par autoroute de la Maurienne puis route de la station de Valloire :</u> 7 h de Paris via Chambéry</p>	

Groupe	Encadrement	Hébergement
de 5 à 8 personnes	Guide de Haute Montagne	Refuge, dortoir

Matériel mis à disposition	Matériel disponible en supplément
<ul style="list-style-type: none"> * cartes *matériel d'orientation * matériel de sécurité 	*matériel de ski de randonnée

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"> • Sur demande 	<p>325 € (encadrement 150 €, hébergement 115 €, matériel 18 €, gestion 42 € base 5 personnes)</p> <p>Supplément 4 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 ou virement bancaire</p>

Vos affaires de randonnée

Les pieds, les jambes

- o coque plastique
- o chaussettes de laine
- o pantalon étanche type gore-tex 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.

la tête

- o gants (2 paires) 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 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 pour les soirées au gîte

- o micro-trousse de toilette et micro-serviette de bain
- o lampe frontale
- o vêtements légers confortables et chauds pour les soirées