



FICHE TECHNIQUE 2024 Alpes du sud - Mercantour

LACS ET REFUGES DU MERCANTOUR EN LIBERTE

Randonnée itinérante

6 jours – 5 nuits – 6 jours de marche - *Randonnée Niveau 3*



Le Parc National du Mercantour, une randonnée dans des paysages grandioses, à la découverte de la célèbre Vallée des Merveilles.

La Vallée des Merveilles tient son nom des milliers de gravures datant de la préhistoire, peintes ou gravées sur des dalles de pierres colorées, les « ciappe ». Le paysage minéral et austère qui compose la Vallée des Merveilles vous intriguera, ainsi que ses mystérieux signes gravés... Tout cela en plein cœur du Parc National du Mercantour. Le circuit que nous vous proposons, dans ce cadre insolite, vous comblera par la diversité de ses paysages, de ses panoramas et de sa faune protégée de montagne. La proximité immédiate de la Méditerranée vous assurera des conditions idéales pour randonner au cœur de ce massif préservé.

Les points forts de ce parcours

La découverte de la Vallée des Merveilles au cœur du Parc National du Mercantour.

La beauté et la variété des paysages.

PROGRAMME

Jour 1 : Boréon - Pas de Maïris - La Madone de Fenestre

Rendez-vous à Boréon où vous pourrez laisser aisément votre véhicule pour la semaine dans un des nombreux parkings de ce petit hameau de montagne.

Après la tempête destructrice de 2019, ce village, particulièrement touché par rapport au reste du Mercantour (aucune trace visible de dégâts sur le reste de votre parcours), se reconstruit avec force.

Face à l'accueil du Parc Alpha (qu'il sera intéressant de visiter si vous arrivez la veille), vous grimpez dans une forêt de conifères remarquables vers le Pas et le petit refuge de Maïris pour atteindre la Cime du Pisset. Un panorama sur la Vésubie s'ouvre à vous avec en toile de fond le fameux Gelas, colosse de pierre dominant fièrement ces vallées reculées des Alpes Maritimes.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelé positif : + 845 m.

Dénivelé négatif : - 400 m.

Distance : 8,5 km.

Hébergement : gîte.

Bagage : vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).

Repas inclus : dîner.

Repas non inclus : petit-déjeuner - déjeuner.

2

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail info@viamonts.com

Fiche technique «Lacs et refuges du Mercantour en liberté» Réf : fra50123

Jour 2 : **La Madone de Fenestre - Pas du Mont Coulomb - Saint Grats**

Au départ de la Madone, n'hésitez pas à vous arrêter à la Petite Vacherie, au bord du torrent, pour acheter un morceau de tome pour votre pique-nique ; elle est délicieuse (ouverte quand les troupeaux sont en alpage). Vous remonterez le torrent de la Vésubie qui prend sa source sur les contreforts du Gelas (3143 m) ; il vous accompagnera durant toute votre ascension du Pas du Mont Coulomb. Caractérisé par une brèche étroite formant un passage secret entre la Vésubie et la Gordolasque, le Pas du Mount Coulomb (2548 m) sera un des passages propices à de belles photos. Pendant votre descente rapide sur la Gordolasque, vous serez sans doute surveillé par les hardes de bouquetins ou de chamois ayant élu domicile dans les barres rocheuses. Descente sur l'un des hébergements de Saint Grats.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelée positive : + 700 m.

Dénivelée négative : - 1050 m.

Distance : 11,5 km.

Hébergement : gîte.

Bagage : vous retrouvez votre bagage (si vous avez souscrit à cette option).

Repas inclus : petit déjeuner - dîner.

Repas non inclus : déjeuner.

Jour 3 : **Saint Grats - Pas de l'Arpette - Refuge des Merveilles**

Au départ direct de Saint Grats, nous montons dans une forêt dense pour rejoindre le vallon remarquable d'Empuonrame. C'est dans cet univers minéral que nous terminerons la montée jusqu'au Pas de l'Arpette (2351 m), sous les yeux attentifs des hardes de chamois. Le Pas de l'Arpette constitue l'entrée du Parc National du Mercantour ainsi que celle de la fameuse Vallée des Merveilles. Descente au milieu de nombreux lacs jusqu'au refuge des Merveilles.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelée positive : + 950 m.

Dénivelée négative : - 410 m.

Distance : 8 km.

Hébergement : refuge.

Bagage : Vous devez prévoir quelques affaires pour passer la nuit en refuge.

Repas inclus : petit déjeuner - dîner.

Repas non inclus : déjeuner.

Jour 4 : **Refuge des Merveilles - Vallée des Merveilles - Baisse Basto**

Une journée longue et chargée en visite où il faudra partir tôt ! Du refuge des Merveilles, nous remonterons la fameuse vallée du même nom... Dans ce paysage minéral, sculpté par la fonte des glaciers il y a plus de 10 000 ans, vous évoluerez au beau milieu d'un trésor archéologique d'environ 40 000 gravures rupestres datées pour la plupart aux environs de 3300 ans avant JC. Vous rejoindrez la Baisse de la Valmasque (2552 m), le lac Basto puis la Baisse Basto (2693 m), passage étroit dans un éboulis dominant la vallée de la Fous. Descente par le fameux GR52 jusqu'au magnifique refuge restauré de Nice où une pause sur la terrasse de Christophe sera bien méritée. Encore 1 heure 30 de descente dans la vallée de la Gordolasque pour rejoindre votre hébergement et vos bagages qui n'étaient pas transportables jusque-là.

Temps de marche : 6 heures 30 environ.

Dénivelée positive : + 720 m.

Dénivelée négative : - 1200 m.

Distance : 15,5 km.

Hébergement : gîte.

Bagage : Vous retrouvez votre bagage (si vous avez souscrit à cette option).

Repas inclus : petit déjeuner - dîner.

Repas non inclus : déjeuner.

Jour 5 : **La Baisse de Prals - Baisse aux 5 lacs - La Madone**

Au départ de cette vallée de la Gordolasque, une belle et intense montée matinale vous attend. Vous allez rejoindre la vallée de la Vésubie par la Baisse de Prals (2339 m) d'où s'offrira à vous deux variantes : soit redescendre sur la Madone en direct par les « 5 lacs », soit faire le tour d'un cirque magnifique par 5 crêtes, faibles en dénivelé, qui enchante les amateurs de marche panoramique. Redescende sur la Madone pour y passer la nuit.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelée positive : + 900 m.

Dénivelée négative : - 580 m.

Distance : 7,5 km.

Hébergement : gîte.

Bagage : Vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).

Repas inclus : petit déjeuner - dîner.

Repas non inclus : déjeuner.

Jour 6 : **La Madone - Lac et col de la Fenestre - Lac de Trecolpas - Boréon**

Une journée en altitude vous attend aujourd'hui, avec le col frontalier de la Finestra (2475 m), d'où vous pourrez admirer la vallée italienne voisine de l'Argentera. Le lac de Trecolpas sera propice à une dernière pause casse-croûte au bord de ses pelouses verdoyantes où il sera possible de « jumeler » une dernière fois encore la faune très présente et accessible de ce Parc National du Mercantour. Retour à Boréon par la Vacherie.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.

Dénivelé positif : + 790 m.

Dénivelé négatif : - 1100 m.

Distance : 14 km.

Bagages : vous retrouvez votre bagage au gîte Boréon.

Repas inclus : petit déjeuner.

Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 13/12/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Les heures de marche s'entendent arrêts compris (sauf pause de midi et autres pauses contemplatives) et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc.), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devons passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus » !! ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 3 : les randonnées de niveau 3 nécessitent un entraînement régulier. Vous faites au minimum 1 séance de sport par semaine, en complément d'avoir l'habitude de marcher sur différents types de terrains. De même, vous êtes déjà accoutumé aux dénivellations de terrains, et vous avez déjà réalisé (relativement récemment) des randonnées en montagne, au moins à la journée, avec un dénivelé positif d'au moins 800 m. Vous cheminerez en majeure partie sur des sentiers (mais pas exclusivement selon les lieux), qui peuvent être très rocailleux parfois, mais vous cheminerez également sur quelques « hors sentiers », que ce soit dans une prairie herbeuse/caillouteuse comme sur un pierrier/éboulis.

De manière ponctuelle, vous pourrez être amené à passer des passages plus « délicats » comme le bord d'une falaise, un gradin rocheux à surmonter, un « champ de gros blocs rocheux » à traverser... Ces moments pourront alors représenter pour vous un « moment difficile », une sorte de « dépassement de soi » qui nécessitera que vous sachiez faire preuve de volonté et de ténacité pour « y arriver ». Pas d'inquiétude, ces moments resteront très courts sur l'ensemble du séjour.

En cas de mauvaise météo, l'objectif de la journée pourra être revu sur un séjour « en étoile », mais il sera maintenu sur les séjours « en itinérance ». Dans certains cas d'itinérance, une alternative pourra toutefois être proposée mais les frais éventuels seront alors à votre charge.

Le but ici n'est pas d'accomplir un exploit sportif mais plutôt de découvrir de nouveaux paysages, non accessibles autrement qu'à pied, en alliant bon rythme et découverte.

En résumé, si une bonne cadence reste nécessaire, le parcours est toutefois pensé afin de limiter au minima le temps à passer sur des difficultés de terrain pour mettre l'accent sur la contemplation de paysages exceptionnels.

Les temps de marche sont généralement compris entre 4 et 6 heures par jour. Le nombre de kilomètres peut varier entre 12 et 20 km selon la nature du terrain (montagne ou plat, sentier ou piste...).

La vitesse de marche sera d'environ 4 km par heure sur du plat ; + 300 m par heure à la montée ; - 450 m par heure à la descente.

Le dénivelé positif oscille entre 500 et 900 mètres (autant à descendre).

L'amplitude horaire : les départs en randonnée se font généralement vers 08 heures/8 heures 30, et l'arrivée à l'hébergement suivant est prévue vers 17 heures 30/18 heures. Cette amplitude horaire permet de réaliser la marche nécessaire tant dans sa longueur que dans les difficultés ponctuelles, tout en prenant le temps de quelques pauses en journée pour un panorama sur un sommet, une baignade ou une sieste lors de la pause « déjeuner », l'observation d'une harde d'isards, ou encore une histoire incontournable à raconter et propre au circuit que vous réalisez.

Concernant l'hébergement, l'authenticité vient parfois s'entremêler au confort. Les étapes peuvent donc avoir lieu dans un hôtel comme dans un refuge, donc en chambre privative comme en dortoirs collectifs.

Il sera donc très important sur le niveau 3 de bien regarder les hébergements de votre séjour car ils pourront avoir une influence directe sur la perception que vous pouvez en avoir, mais également sur la fatigue que vous allez ressentir au fur et à mesure de l'avancement du séjour.

Quelques précisions pour cette randonnée : Randonnées se déroulant principalement sur du terrain de moyenne montagne en alpage, avec de nombreuses zones de pierriers ; le passage de certains cols peut-être encore enneigé en début de saison. Ce circuit nécessite une bonne condition physique.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas.

Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites. Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et/ou des antalgiques !!

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500 m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

En langage de montagnard on indique le niveau d'une randonnée en heure de marche mais aussi en dénivelée. La randonnée en montagne diffère donc de la randonnée dite « classique ». La dénivelée est la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée. Moins la pente est raide sur le terrain et plus il faudra compter de temps pour effectuer le dénivelé positif indiqué. Par exemple, un dénivelé positif de 500 m en terrain plat demandera plus de temps qu'un dénivelé de 500 m en terrain pentu... ces paramètres sont à prendre en compte lorsqu'on regarde le niveau d'une randonnée...

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas.

Cela fait parti du voyage ... le trek et la montagne c'est aussi ça... laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !...

L'HÉBERGEMENT

Hébergement en gîtes, en chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

Hébergement en chambre collective de 4 à 6 personnes, jusqu'à 10 au refuge des Merveilles.

LE PORTAGE DES BAGAGES

Deux options vous sont proposées sur ce séjour :

Option « sans transport des bagages » : vous portez vos affaires personnelles pour toute la durée du séjour.

Option « avec transport des bagages » : vous portez seulement vos affaires pour la journée. Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement du séjour, vous porterez vos affaires personnelles pour un soir. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

Transport des bagages possible tous les soirs au refuge des Merveilles.

LA NOURRITURE ET L'EAU

Les repas servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

Les pique-niques peuvent être réservés par Viamonts trekking auprès des hébergements en prenant l'option ; sinon, vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

DOSSIER DE RANDONNEE

Avant votre départ, nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

Votre dossier de randonnée vous sera expédié par la poste à réception du règlement du solde de votre séjour. Il comprendra :

- Le road book détaillé du séjour.
- Un jeu de carte (s) IGN.
- Le tracé du circuit sur la carte.
- Les bons d'échanges.
- Les étiquettes pour les bagages.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le jour 1 à Boréon, commune de St Martin Vésubie, où vous pourrez laisser vos bagages au gîte Boréon.

Dispersion : le jour 6 à Boréon ; vos bagages seront au gîte de Boréon.

DATES ET TARIFS

Départs possibles tous les jours du 09 juin au 23 septembre.

Options « sans transport des bagages »

438 €/personne en hébergement classique.

Supplément départ personne seule (sans transport de bagage) : 40 €.

Option « avec transport des bagages » (sauf jour 3)

583 €/personne sur une base de 2 à 3 participants.

558 €/personne sur une base de 4 à 5 participants.

518 €/personne sur une base de 6 participants et plus.

Option pour les 5 pique-niques

75 €/personne.

LE PRIX

Le prix comprend

L'hébergement en demi-pension.

Une pochette de voyage comprenant : le carnet de voyage, le topoguide, le support cartographique de l'intégralité du circuit, un porte carte imperméable.

Les frais d'organisation et de réservation.

Les taxes de séjour.

Le prix ne comprend pas

Les repas de midi.

Les boissons.

L'assurance individuelle.

Le transport A/R au point de départ de la randonnée.

Les frais de dossiers (30 € pour un groupe de 1 à 5 personnes avec l'envoi de maximum 1 carnet de voyage).

D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend ».

Départ assuré à partir de 2 participants, au-delà de 5 personnes, nous consulter.

Informations complémentaires quant aux frais de dossier

De manière générale, il sera prévu **30 € de frais de dossier pour un groupe de 1 à 5 personnes**, avec l'envoi de maximum 1 carnet de voyage.

Pour un groupe de 6 à 15 personnes, les frais de dossier seront de **50 € pour le groupe**.

En cas d'inscription de dernière minute, à - 15 jours du départ, **un supplément de 30 € de frais de dossier pour le groupe** sera facturé afin de finaliser l'envoi du carnet de voyage en Chronopost et sur une adresse en France.

Frais de modification

Toute demande de changement faite **après confirmation** du voyage entraînera la facturation de **30 € de frais de modification** pour le groupe, payables immédiatement par carte bancaire à distance.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.

Dépliant de votre assurance voyage « Européenne d'assurance » reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + n° de téléphone).

SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...).

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...).

Pansements hémostatiques (type Coalgan).

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc....

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

12

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail info@viamonts.com

Fiche technique «Lacs et refuges du Mercantour en liberté» Réf : fra50123

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

TRAITEMENT DE L'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

VOS BAGAGES

Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet et/ou bandeau.
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 short ou bermuda.

- 1 pantalon de trekking.
 - 1 pantalon confortable pour le soir.
 - 1 veste style Gore-tex, simple et légère.
 - 1 cape de pluie.
 - 1 sur-pantalon imperméable (facultatif).
 - 1 maillot de bain.
 - Des sous-vêtements.
 - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
 - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
 - 1 paire de sandales ou paire de chaussures détente pour le soir.
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 lampe frontale (facultatif).
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent.
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl
- Boules Quiès (facultatif).
- Papier toilette.
- Crème solaire + stick à lèvres.
- Un drap/sac.

Matériel pique-nique :

Une boîte plastique type Tupperware de 300 ml pour transporter votre pique-nique.

Un gobelet.

Petite cuillère et couteau pour les pique-niques.

VOTRE SÉCURITÉ

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc....) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADES

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seul juge pour décider ou non d'une baignade dans un torrent ou un plan d'eau ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

RISQUES ET IMPRÉVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos équipes et de nos partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

LA « POLITIQUE » DE VIAMONTS TREKKING DANS LES ALPES

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable et de faire votre toilette (si vous en avez envie) en aval des refuges et loin des points d'eau.

Ne laissez rien de votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez-les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrions ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr... !

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euros.

Vous pourrez acheter tout ce que vous voudrez sur les villages que vous traverserez.

POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

ÉLECTRICITÉ

Il y aura de l'électricité dans les gîtes et les refuges. C'est là que vous pourrez recharger votre téléphone portable et votre appareil photo.

PHOTOS

Vous faites de belles ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?... Vous désirez enchaîner avec une autre randonnée ?... Faites-nous part de votre projet lors de votre inscription ; nous vous proposerons différentes formules.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.

Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain.

Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site Internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet. Si toutes les options que nous avons posées sont complètes et qu'il reste tout de même des places dans l'avion, vous risquez de voir le prix aérien grimper en flèche (parfois plus du triple !!...) Et de ce fait, venir augmenter le prix du séjour.*

ALORS NE TARDEZ PAS ... POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

**Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.
Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :**

- Nous appeler au : 05 61 79 33 49
- Nous demander par mail de vous rappeler sur votre téléphone.
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via le site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS