



FICHE TECHNIQUE 2024 Alpes du sud - Haute Ubaye

## LES LACS ET SOMMETS DE L'UBAYE

Randonnée itinérante

7 jours – 6 nuits – 7 jours de marche - *Randonnée Niveau 4*



*Entre Mercantour et Queyras, la Haute Ubaye propose des randonnées entre France et Italie, à la découverte de ses nombreux lacs et de ses sommets à plus de 3000 m.*

Blottie entre le Mercantour, le Piémont et le Queyras, la Haute Ubaye a su préserver un territoire riche de nature, mais façonné par une riche histoire. Nous vous proposons au travers de ce voyage, d'arpenter chacune de ces hautes vallées en jouant à saute-mouton entre la France et l'Italie. L'accueil dans ces hameaux de quelques âmes vous comblera par l'intimité et l'authenticité qui s'en dégagent. Lacs, sommets à plus de 3000 m, architecture typique, hébergements chaleureux... autant de points forts qui contribueront à la réussite de votre trek.

## Les points forts de ce parcours

Une randonnée entre France et Italie.

L'authenticité des petits villages de la Haute Ubaye.

Des paysages grandioses tout au long du séjour.

## PROGRAMME

### Jour 1 : **Guillestre - Refuge de la Blanche**

Accueil à 14 heures 30 à la gare de Guillestre ; transfert ensuite vers le col de la Noire, aux sources de l'Ubaye, pour passer une première nuit au refuge de la Blanche (2500 m). Trois heures de marche pour rejoindre le refuge, dans cette large vallée frontalière. Prévoir pour cette nuit un nécessaire léger ; vous retrouverez vos sacs de voyage le lendemain à Maljasset.

*Temps de marche : 3 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 300 m.*

*Hébergement : refuge.*

*Repas inclus : dîner.*

*Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.*

*Bagages : vous devez prévoir quelques affaires pour passer la nuit en refuge.*

## Jour 2 : **Refuge de la Blanche - Col de la Noire - Lacs et vallon du col Longet**

Au départ du refuge de la Blanche, nous débuterons notre randonnée vers le col de la Noire à la frontière entre le Queyras, le Piémont et l'Ubaye. Après une heure de marche pour une mise en jambes, vous amorcerez la magnifique montée du col de la Noire à plus de 2800 m d'altitude. De très beaux points de vue sur la Tête des Toilies et le vallon de la Blanche s'ouvriront à vous... Descente dans les sources de l'Ubaye en passant par le lac de la Noire et les lacs du col Longet, bordés par des myriades de linaigrettes. Belle et douce descente sur Maljasset.

*Temps de marche : 6 heures environ.*

*Dénivelée positive : + 950 m.*

*Dénivelée négative : - 1100 m.*

*Hébergement : gîte.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.*

*Bagage : vous retrouvez votre bagage.*

## Jour 3 : **Maljasset - Col du l'Autaret - Villages piémontais de Chiaperra**

Nous repartons pour quelques centaines de mètres sur l'itinéraire de la veille pour rejoindre le ravin verdoyant de Chabrière. Passage à la bergerie du même nom avant de rejoindre à 2880 m l'intime col du l'Autaret. Nous pénétrons ensuite en territoire Italien pour rejoindre le bel alpage des granges Dell Autaret. Remontée d'une centaine de mètres vers le col de Bellino avant d'amorcer la belle descente sur le hameau piémontais de Chiaperra.

*Temps de marche : 6 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 1150 m.*

*Dénivelée négative : - 1250 m.*

*Hébergement : gîte.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.*

*Bagages : vous devez prévoir quelques affaires pour passer la nuit au gîte.*

#### Jour 4 : **Chiaperra - Col des Monges - Larche**

Par le village de Saretto, nous remonterons jusqu'au lac de Visaisa pour enchaîner plusieurs hameaux d'alpage et rejoindre le vallon de la Munie (les Monges en français) et ces petits lacs bucoliques. Une bonne centaine de mètres de montée et nous arrivons au col des Monges (2542 m) où s'étale alors devant nous le magnifique vallon de la Montagnette qui nous conduira paisiblement jusqu'à Larche.

*Temps de marche : 6 heures environ.*

*Dénivelée positive : + 1150 m.*

*Dénivelée négative : - 1100 m.*

*Hébergement : gîte.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.*

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

#### Jour 5 : **Larche - Col de Malmort - Col du Vallonet - Refuge de Chambeyron**

Au départ de Larche, belle montée plein sud vers le site de Mallemort et ses impressionnants vestiges militaires. Passage du col à 2558 m puis belle traversée jusqu'aux lacs et col du Vallonet. Nous rejoindrons ensuite, par l'itinéraire du tour du Chambeyron, le Pas de la Couletta à 2752 m... Très beau point de vue sur le lac Premier et sur le refuge de Chambeyron qui sont en contrebas.

*Temps de marche : 7 heures environ.*

*Dénivelée positive : + 1450 m.*

*Dénivelée négative : - 600 m.*

*Hébergement : refuge.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.*

*Bagages : vous devez prévoir quelques affaires pour passer la nuit en refuge.*

## Jour 6 : **Refuge du Chambeyron - Lac des 9 couleurs - Col de la Gypièrre - Col de l'Infernetto - Monte Ciaslaras - Maljasset**

Après cette nuit passée dans le refuge CAF du Chambeyron, au pied de cet imposant massif, vous allez partir à la conquête d'une série de cols franco-italiens, tous aussi atypiques les uns que les autres... Découverte tout d'abord du lac aux 9 couleurs, montée finale au col de la Gypièrre (2927 m) frontalier avec l'Italie. Belle traversée ensuite en balcon sur les lacs de la Finestra pour rejoindre la Colle de l'Infernetto. Ce passage en schiste meuble sera propice à des « tout droit » pour rejoindre en contrebas les « laghi de l'infernetto ». Vous aurez pu apercevoir avant votre descente, le sentier improbable de la Monte de Ciaslaras (3000 m)... Descente ensuite sur les pierriers parsemés de névés jusqu'aux magnifiques lacs Martinet... Vous rejoindrez Maljasset par le large vallon de Mary.

*Temps de marche : 6 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 950 m.*

*Dénivelée négative : - 1600 m.*

*Hébergement : gîte.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique).*

*Repas non inclus : dîner.*

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

## Jour 7 : **Maljasset - Col Tronchet - Fin du séjour**

Nous quittons l'Ubaye par une des sorties insolites : le col Tronchet. Nous prendrons à nouveau la direction de la Combe Brémond pour monter en direction de ce col beaucoup moins fréquenté que le col Girardin. En haut du col, selon le niveau du groupe, nous pourrons remonter le couloir minéral de l'Eissassa afin de trouver les crêtes et le col Albert. Descente dans les alpages jusqu'à Ceillac.

*Temps de marche : 5 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 850 m.*

*Dénivelée négative : - 1000 m.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner.*

*Repas non inclus : 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. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

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 4** : les randonnées de niveau 4 nécessitent d'avoir un entraînement sportif régulier. Il devient donc impératif d'être en bonne santé, en bonne forme physique et en bonne forme psychologique pour réaliser un séjour de niveau 4.

Vous devez avoir l'habitude de marcher en montagne (avec des dénivelés positifs pouvant atteindre les 1200 m) et sur différents types de terrains. Vous cheminerez donc sur sentiers certes, mais aussi en hors sentier avec, parfois des passages en altitude. A plusieurs reprises durant le séjour, vous pourrez être amené, sur certains séjours, à passer des passages plus délicats (blocs rocheux, éboulis, pentes raides...) ; vous connaissez donc ce type de terrain pour l'avoir maintes fois fréquenté et vous savez l'apprécier.

Les temps de marche sont généralement compris entre 5 et 8 heures (donc en moyenne 6 heures 30).

Le nombre de kilomètres peut être varié, entre 12 et 25 km selon la nature du terrain et la longueur de l'étape.

Concernant le dénivelé positif, il varie entre 800 et 1200 m selon les étapes (avec une moyenne se situant généralement à 950 m de dénivelé positif par jour et autant à descendre).

L'amplitude horaire : les départs en randonnée se font généralement entre 7 heures 30 et 08 heures, avec une arrivée à l'hébergement suivant vers 17 heures /17 heures 30 afin d'avoir le temps de bien récupérer pour repartir le lendemain. Cette amplitude horaire nécessitera d'avoir une cadence suffisamment soutenue. Néanmoins, on prendra le temps d'admirer un paysage spectaculaire, faire une vraie pause déjeuner si la météo le permet, prendre le temps de passer lentement un passage « délicat » etc.

Sur un circuit de niveau 4, il est primordial d'arriver de bonne heure à l'étape suivante, car la récupération physique n'en sera que de meilleure qualité (ce qui est très important pour enchaîner avec la journée du lendemain). Ainsi, les pauses pique-nique sont souvent assez courtes, sans trop de sieste comme on peut souvent les vivre sur un circuit de niveau 2 ou 3.

Concernant les hébergements, sur ce type de séjour, vous serez généralement logés en refuges ou gîtes, en dortoirs communs petits ou grands, avec sanitaires communs, même lors des retours en vallées où le choix pourrait être autre (sauf exception mentionnée).

Une randonnée de niveau 4 sera donc une randonnée dite « engagée », dans le sens où il y aura forcément soit des passages dits « délicats » à passer, soit des traversées de pierriers, soit des portions de hors sentiers, des cols d'altitude à atteindre et des sommets à gravir.

Ce type de séjour s'adresse donc aux personnes déjà aguerries suivant une préparation physique tout au long de l'année.

**Quelques précisions pour cette randonnée** : Terrain de moyenne montagne avec malgré tout des passages à 3000 m, sans difficulté particulières. Beaucoup d'alpages herbeux, de cols plutôt rocailleux. Peu d'exposition au vertige. Circuit itinérant nécessitant 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 !...

Vous allez vivre durant dix jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

## L'HÉBERGEMENT

**6 nuits en gîte d'étape et refuge de montagne** confortables.

## LE PORTAGE DES BAGAGES

Dans ces vallées isolées, le transport des bagages est compliqué. Vous retrouverez vos sacs tous les soirs sauf le J1, J3, et J5.

## LES TRANSFERTS

Les transferts entre la gare et le point de départ puis entre les points d'arrivée et la gare sont compris dans le séjour.

## LA NOURRITURE ET L'EAU

**Les repas** sont pris dans les hébergements, spécialités italiennes dans le Piémont ; pique-niques à midi.

### Régimes particuliers

Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, les laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

En fonction de l'exigence de votre régime, un supplément pourra être appliqué (de 3 à 5 €/repas).

## L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

## RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le jour 1 à 14 heures 30 précises à la gare de Montdauphin-Guillestre où votre accompagnateur viendra vous chercher (parking gratuit à la gare).

Vous devrez prévoir une tenue de marche pour faire les 3 heures de marche pour rejoindre le refuge le soir. Prévoir également un nécessaire léger pour la nuit car vous trouverez vos valises le lendemain à l'étape de Maljasset.

Dispersion : vers 17 heures à la gare de Montdauphin-Guillestre.

## ACCES

### Si vous venez en train

Gare de Montdauphin-Guillestre, ligne de Briançon (Hautes Alpes).

#### De Paris

*Aller* : train de nuit Paris/Montdauphin-Guillestre ou train de jour TGV via Valence ou Grenoble.

*Retour* : train de nuit Montdauphin/Paris ou train de jour Montdauphin/Valence ou Grenoble/Paris.

Le séjour est prévu pour que vous puissiez prendre le train de jour qui part de la gare de Montdauphin-Guillemestre pour Paris.

Veillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au 08 92 35 35 35.

SNCF. Tél : 3635 ou sur *les sites internet* : [www.sncf](http://www.sncf) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

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

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillemestre.

- Via Gap

- Via le col du Lautaret et Briançon.

Renseignez vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).

## **LE PRIX**

### **Le prix comprend**

L'hébergement en pension complète du J1 au soir au J7 après-midi sauf les boissons.

L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat.

Le transport des bagages sauf le J1, J3 et J5.

### **Le prix ne comprend pas**

L'assurance individuelle.

Le transport A/R jusqu'aux lieux de rendez-vous.

Les boissons.

Les frais de dossiers (18 €/personne ou par couple ou par famille).

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

Départ assuré à partir de 5 participants, groupe limité à 14 participants.

## 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, stérilstrip...

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...

## 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 le pique-nique.

## 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.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc....). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts...).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

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 vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; 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 guides, accompagnateurs et 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 refuges. C'est là que vous pourrez recharger votre téléphone portable et votre appareil photo.

### COVOITURAGE

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur

*Le site internet : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).*

## 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 besoin 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 : Option : 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 : Option : 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 : Option : 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](mailto:info@viamonts.com)
- Nous contacter via le site internet : [www.viamonts.fr](http://www.viamonts.fr)
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés  
31800 SAINT-GAUDENS