

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

450€
/pers



Massif de Chartreuse

Micro-expédition estivale et bivouac en tentes suspendues

> DESCRIPTION DU SÉJOUR

Pas besoin de partir à l'autre bout de la planète pour vivre l'aventure.

Elle est à deux pas de chez vous, dans les Alpes !

A Caen La Forme vous emmène découvrir les espaces sauvages et préservés des hauts-plateaux du massif de Chartreuse et les sentiers secrets qui caractérisent ce massif calcaire : les fameux sangles.

Cette aventure sera aussi l'occasion d'expérimenter probablement votre première nuit en tentes suspendues, sous les étoiles.

Ces tentes s'installent dans les arbres, à quelques dizaines de centimètres du sol, et vous offrent une expérience nocturne confortable et surtout unique.

Cette aventure alpine a tout pour vous surprendre, et notre rôle sera de vous faire découvrir les joies d'une expédition estivale. Moments inoubliables garantis !

Les  A Caen
La Forme !

- Le groupe n'excédera jamais 6 personnes, pour plus de confort et de convivialité
- Notre pari est de vous faire découvrir des territoires secrets et sauvages, loin de la foule
- Nous adaptons l'itinéraire en fonction de vos capacités physiques et de votre état de forme, dans la continuité de ce qui est réalisé lors de notre coaching sportif personnalisé
- Mis à part votre déplacement jusqu'au point de rendez-vous fixé (Gare de Chambéry), tout est compris dans le prix (restauration, hébergement, boissons, prêt du matériel, encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat)

En résumé...

Période de réalisation :
de Juin à Octobre

Hébergements : Bivouacs
en tentes suspendues

Durée du séjour : 3 jours

Distance totale : 35 km

Dénivelé positif total : 2000m

Accessibilité : Niveau 1*

* Itinérance facile. Entre 4 et 6h de marche par jour, dénivelé positif quotidien jamais supérieur à 500m. Itinérance accessible au débutant en randonnée.



Le PROGRAMME

1^{ER} JOUR

- Rendez-vous dans la matinée à la gare de Chambéry
- Transfert vers le point de départ de la randonnée
- Montée sur le plateau de l'Alpette
- Installation du bivouac en tentes suspendues et coucher de soleil sur le Mont-Blanc

2^{EME} JOUR

- Ascension d'un ou plusieurs sommets selon votre état de forme, et découverte de l'incroyable double arche percée pour les plus téméraires
- Installation du bivouac en tentes suspendues, toujours face au Mont-Blanc et la magnifique chaîne de Belledonne.



3^{EME} JOUR

- Traversée du plateau et descente vers le très célèbre cirque de Saint-Même et ses cascades sublimes
- Retour à Chambéry en mini-bus en début d'après-midi

> LE MATÉRIEL ADAPTÉ

Un tel trekking nécessite d'être bien équipé, il est important de ne pas négliger l'équipement avec lequel vous partez en montagne. Voici le matériel avec lequel il est conseillé de partir :

- ✓ Sac à dos confortable de trekking (Volume entre 35L et 45L)
- ✓ Vêtements de pluie indispensables (Veste imperméable légère ou Kway CLASSIQUE ou Poncho de pluie)
- ✓ Polaire/coupe vent + short + Maillot de bain et serviette + Bonnet/bandeau et petits gants d'été
- ✓ Chaussures de randonnée (à tige haute de préférence)
- ✓ duvet chaud et non encombrant
- ✓ Couverts (couteau pour pique-nique) + poche à eaux/gourde d'au moins 1L (2L conseillé)
- ✓ Tonges, Crocs ou petites chaussures légères pour l'après rando
- ✓ Lunette de soleil
- ✓ Casquette ou chapeau /crème solaire
- ✓ Lampe frontale
- ✓ Vêtements personnels (T-shirt de sport X2, sous-vêtements...)

PS : Si certains objets sont manquants dans votre panoplie de parfait randonneur, contactez-nous pour savoir si nous pouvons vous les prêter ! N'hésitez donc pas à nous joindre soit au 06 85 85 12 44, soit sur l'adresse mail suivante : etienne@acaenlaforme.fr, soit en posant directement vos questions à la salle de sport A Caen La Forme.

> L'ENCADREMENT

Il est assuré par Etienne LOISEL, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et ingénieur en Géologie et Biologie des milieux de montagne. Spécialiste du trekking, il emmène depuis plusieurs années les groupes sur les plus beaux treks de France, d'Ecosse ou du Maroc et est un grand amoureux du massif de Chartreuse, dont il connaît parfaitement le patrimoine naturel et géologique.

etienne@acaenlaforme.fr
06 85 85 12 44

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

> NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports
14000 CAEN
guillaume@acaenlaforme.fr
02 31 85 41 65 / 06 63 35 79 70



www.acaenlaforme.fr