

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

450€
/pers



Massif de Chartreuse

Micro-expédition hivernale en raquettes à neige

> 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, raquettes aux pieds. Cette micro-expédition en autonomie complète nécessite le transport du matériel en pulka, un traineau à neige performant. Mais pas d'inquiétude, toutes les personnes n'auront pas à tirer une pulka !

Cette aventure sera aussi l'occasion d'expérimenter probablement votre première nuit en igloo, à l'instar des peuples nordiques qui vivent plusieurs mois de l'année dans ces abris à neige. Cette micro-expédition alpine a tout pour vous surprendre, et notre rôle sera de vous faire découvrir les joies d'une expédition hivernale. Moments inoubliables garantis !

Et surtout, n'ayez pas peur, le niveau requis n'est pas insurmontable, l'aventure est accessible au plus grand nombre !

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 des stations de ski
- 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 Janvier à Mars

Hébergements : Igloo (1 nuit),
cabane (1 nuit)

Durée du séjour : 3 jours

Distance totale : 20 km

Dénivelé positif total : 1000m

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 au hameau de « La Plagne »
- Equipement, chargement des pulkas et consignes de sécurité
- Montée sur le plateau de l'Alpette : 4km et 450m D+
- Nuit en cabane chauffée

2^{EME} JOUR

- Ascension du sommet du Pinet et traversée du plateau : 8km et 400m D+
- Organisation du camp de base « igloo »
- Nuit en igloo



3^{EME} JOUR

- Traversée du plateau et descente vers le hameau de « La Plagne »
- 8km et 150m D+
- Fin et retour vers Chambéry

> LE MATÉRIEL ADAPTÉ

Une micro-expédition hivernale nécessite d'être bien équipé, notamment contre le froid et l'humidité. Voici une liste complète du matériel avec lequel nous vous conseillons de partir :

Vêtements :

- ✓ 1 Pantalon de ski (chaud et imperméable)
- ✓ 1 Manteau de ski (chaud et imperméable)
- ✓ 1 Douddoune compressible chaude
- ✓ 1 Veste coupe-vent et imperméable
- ✓ 1 Veste polaire
- ✓ 3 Chaussettes de ski chaudes
- ✓ 1 Bonnet et gants de ski
- ✓ 1 Paire de chaussures de randonnées imperméables avec tige haute
- ✓ 1 Paire de chaussures de change
- ✓ 3 t-shirts respirant
- ✓ Vos sous-vêtements

Matériels :

- ✓ 1 Lampe frontale
- ✓ Gourde(s) d'eau (1,5L)
- ✓ Un Sac de randonnée (25 à 30L)
- ✓ Lunettes de soleil et/ou masque de ski
- ✓ Crème solaire
- ✓ Vos effets personnels (appareil photo...)

PS : Si certains objets sont manquants dans votre panoplie du parfait aventurier, contactez-nous pour savoir si nous pouvons vous les prêter ! Par téléphone : 06 85 85 12 44, par mail etienne@acaenlaforme.fr ou directement 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. Il sera à votre écoute et n'hésitera pas à vous parler de géologie, de botanique ou de géomorphologie.

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