



TOUR DU MONT BLANC « Entre lacs et Montagnes », France/Italie/Suisse/France, *Séjour privatisé CCAS*



FICHE DESCRIPTIVE DU SEJOUR

Vanoise Voyages, Association loi 1901- APE 7912Z Activités des Voyageurs - SIRET 799 932 207 00019

3 rue Saint-Pierre 73700 SEEZ - Mobile : 06.40.06.05.32. E-mail : contact@vanoise-voyages.com

Association de Tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée à l'APRIAM IM073.10002 / ALPESPACE Le Neptune 50 Voie Albert Einstein 73800 FRANCIN
Assureur R.C.P. MMA IARD - 10 bd Marie et Alexandre Oyon 72000 LE MANS Contrat n° 3.056.234 /Garantie Financière : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

Le tour du Mont-Blanc (TMB), c'est l'un des plus beaux treks au monde avec des paysages fantastiques, un véritable voyage sur les sentiers à travers les Alpes en passant les cols et les frontières Françaises, Suisse et Italienne.

Un panorama continu sur 71 glaciers somptueux, 400 sommets acérés et 7 vallées authentiques...

De la vallée de Chamonix au val ferret sauvage en passant par Courmayeur, c'est un concentré de haute montagne accessible à tous les marcheurs qui vous attend.

L'itinéraire se déroule au milieu des alpages, en moyenne montagne sur des sentiers techniquement faciles, vous rencontrerez de multiples lacs au milieu d'un écrin de verdure.

Ce qu'offre le TMB, c'est l'accessibilité de la moyenne montagne et la beauté vertigineuse des paysages de haute montagne, avec un panorama à 360 degrés sur la splendeur des Alpes, ses aiguilles et ses sommets.

Des paysages grandioses et variés, une montagne familière et chaleureuse, en traversant des petits villages typiques aux chalets en bois et des hameaux perdus au cœur des montagnes.

Que vous choisissiez le circuit intégral ou la version allégée, Il faut prévoir raisonnablement un périple de sept à dix jours, soit environ 12 km de rando quotidienne selon votre rythme.

Comptez en moyenne 1000 m de dénivelé par étapes.

| | |
|--------------------------------|---|
| Dates et heures | Début du séjour : le 12/07/2025 à 8 h Fin du séjour : le 25/07/2025 à 17 h |
| Niveau technique requis | Niveau technique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : intermédiaire 3/5 Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Dénivelées et temps de marche effectif quotidien : Jour 1 : (9 km / +736 / -370) - 4 h 30 (sac à dos pour la nuit sans bagage*) Jour 2 : (13 km / +450 / -1110) - 4 h 30 (sac à dos pour la nuit sans bagage*) Jour 3 : (9 km / +830 / - 425) - 4 h 30 Jour 4 : journée pause val ferret. (Petite rando à définir avec le groupe) |

| | |
|---------------------------|--|
| | <p>Jour 5 : (10 km / +700 / - 880) - 4 h 30 Jour 6 : (6,5 km / +590 / - 0) - 3 h Jour 7 : (15km / +700 / - 1050) - 6 h Jour 8 : (10 km / +920 / - 865) - 5 h Jour 9 : (9 km / +200 / - 1020) - 5 h Jour 10 : Journée visite de Chamonix et Aiguille du Midi. Jour 11 : (11 km / +605 / - 1200) - 5 h 30 Jour 12 : Journée de repos (rando à définir avec le groupe) Jour 13 : (8 km / +430 / - 585) - 4 h (sac à dos pour la nuit sans bagage*) Jour 14 : (11 km / +770 / - 930) - 5 h (sac à dos pour la nuit sans bagage*)</p> <p>Portage des bagages : Les participants portent un sac pour la journée avec le strict nécessaire**, 2 litres d'eau et le pique-nique. La logistique et l'acheminement des bagages et pris en charge par le client à l'aide d'un minibus de logistique conduit par un animateur du CCAS d'EDF (non prévu dans le séjour).</p> <p>* Voir rubrique équipement : « Votre sac à dos pour la nuit sans bagage » ** Voir rubrique équipement : « Sac à dos »</p> |
| Encadrement | <p>Par des accompagnateurs en moyenne montagne membres de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise.</p> <p>Encadrant principal et contact technique : Nom : VEDIE Frédéric Diplôme : Accompagnateur en Montagne Tél. mobile : 06 50 53 84 86 E-mail : fredericvedie.aemsavoie@gmail.com Le nom du deuxième encadrant vous sera communiqué avant le séjour.</p> |
| Taille du groupe | <p>Nombre minimum requis : 17 participants Nombre maximum requis : 17 participants 14 jeunes de 15 à 17 ans et 3 animateurs du CCAS (8-9 participants par accompagnateur en montagne)</p> |
| Type d'hébergement | <ul style="list-style-type: none"> • Camping : Campement en camping et sur emplacement de bivouac le matériel de camping (Tentes, duvets, matelas, réchauds, popote...) est fournie par le CCAS, souscripteur du contrat. • Refuge : refuge gardé, nuit en dortoir, douches incluses |

| | |
|-----------------------------------|---|
| <p>Repas</p> | <p>Séjour de trek avec alternance de demi-pension dans les refuges et sans fourniture de repas dans les campings et lieux de bivouac, sur choix du CCAS. (Voir descriptif du séjour pour les détails) Les encadrants accompagnateurs prennent les repas avec le groupe à la charge du CCAS (pour les repas non inclus).</p> <p>Refuge : demi-pension et pique-nique fourni par le refuge et sorti du sac. (Voir descriptif du séjour pour les détails)</p> <p>Camping : petit déjeuner, pique-nique et repas du soir fourni et préparé par le client (animateurs accompagnants et participant du séjour), aide ponctuelle de la part des encadrants Accompagnateurs en Montagne.</p> <p>Merci de nous communiquer toutes allergies ou intolérance alimentaire en amont du séjour.</p> |
| <p>Moyens de transport</p> | <p>Au cours du séjour nous serons amenés à prendre des transports en commun (trains et bus) payant et gratuit et des remontées mécaniques (payant) en France, Italie et en Suisse. Certains seront prévus en amont dans l'organisation du séjour. (Voir description de l'itinéraire)</p> <p>Le CCAS met à disposition un minibus (grand volume) d'assistance suffisamment grand ou avec remorque ou galerie à sa charge pour transporter le matériel de camping (tentes, matelas, duvets, popotes...) les bagages, et la nourriture pour la totalité du groupe (clients, animateurs accompagnants, accompagnateurs en montagne).</p> <p>Ce véhicule sera conduit quotidiennement par un des animateurs du CCAS accompagnant le groupe. Cette personne devra prendre en charge la logistique pour le groupe (réaliser les achats et le ravitaillement en courses alimentaires, transporter et livrer les bagages et le matériel de camping d'un hébergement à l'autre).</p> <p>L'animateur pourra être également amené à transporter un ou plusieurs participants dans le minibus sur certaines journées pendant toute la durée du séjour.</p> |
| <p>Formalités</p> | <p>Formalités de police :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité - Autorisation de soins médicaux pour les mineurs - Autorisation de sortie du Territoire pour les mineurs |

| | |
|---|---|
| | <p>Formalités sanitaires : Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous conseillons à chaque participant d'effectuer au préalable un bilan médical chez son médecin généraliste pour confirmer son aptitude aux activités pratiquées pendant le séjour.</p> <p>Informations et documents à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour pour chaque participant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que le participant aura lors du séjour <input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence pour chaque participant (personne non présente sur le séjour) <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <input type="checkbox"/> Autorisation de soins médicaux pour les mineurs <input type="checkbox"/> Autorisation de sortie du Territoire pour les mineurs (https://www.service-public.fr/simulateur/calcul/15646-01) <input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24) |
| Date, lieu et heure du rendez-vous | Rendez-vous au centre CCAS des Chapieux (commune de Bourg Saint Maurice) le 12/07/2025 à 8 h |
| Moyen d'accès au rendez-vous | Par vos propres moyens. |
| Date, lieu et heure de dispersion | Dispersion au centre CCAS des Chapieux (commune de Bourg Saint Maurice) le 25/07/2025 à 17 h |
| Description de l'itinéraire | <p>Jour 1 : (9 km / +736 / -370) Départ des Chapieux et transfert en navette (inclus) jusqu'au lieu-dit « La ville des glaciers » notre itinéraire débute en douceur sur le sentier qui mène au refuge des Mottets, puis s'élève en direction de la frontière Italienne et du col de la Seigne à 2516 m d'altitude. Nous franchirons le col et au passage de la frontière une vue exceptionnelle sur le versant Italien du Mont Blanc s'offre à nous, le val Veni et un des plus beaux passages du tour, ici les sommets acérés surplombant la vallée sont simplement époustouflants. Pique-nique tiré du sac et nuit en dortoir demi-pension au refuge gardé (refuge Elisabetta Soldini).</p> |

Jour 2 : (13 km / +450 / -1110)

Récupération des pique-niques (inclus) puis départ du refuge tôt le matin pour profiter du lever de soleil sur le mont Blanc de Courmayeur, l'itinéraire descend par un sentier facile dévoilant le lac de Combal. Le paysage est dominé par les impressionnantes masses glaciaires qui dévalent les pentes du Mont Blanc et de l'aiguille de Bionnassay. L'itinéraire s'élève ensuite pour devenir un sentier balcon au milieu d'une forêt de pins cembro, le panorama sur le val Veni en contrebas et le val ferret et les grandes Jorasses au loin, augure des splendides étapes à venir.

Pique-nique tiré du sac et nuit sous tente au camping La Sorgente.

Jour 3 : (9 km / +830 / - 425)

Départ du camping et transfert en navette (gratuite) jusqu'à Courmayeur.

Monté par le Val sapin jusqu'au refuge Bertonne, puis le sentier comme la veille devient balcon. Nous découvrirons l'enfilade de hauts sommets de la pointe Helbronner jusqu'aux légendaires grandes Jorasses, en passant par la dent du géant l'un des plus beaux points de vue de notre itinéraire autour du Mont Blanc. Le chemin continue en direction de l'est, puis, au niveau des Pointes Walker et Whympner nous descendrons dans le fond de la vallée du val Ferret où nous passerons la nuit au camping.

Pique-nique tiré du sac et nuit sous tente au camping des Grandes Jorasses.

Jour 4 : (itinéraire à déterminer en fonction du groupe, en général nous parcourons le balcon du refuge Bonatti avant de redescendre sur Planpincieux)

Journée de pause et de découverte du val ferret italien

Pique-nique tiré du sac et nuit sous tente au camping des Grandes Jorasses.

Jour 5 : (10 km / +700 / - 880)

Départ du camping et transfert en navette (gratuite) jusqu'à Arnouva au fond du val ferret ce qui nous permettra de passer une section routière peu intéressante.

Rapidement le sentier prend de l'altitude jusqu'au refuge Elena qui sera l'occasion de faire une petite pause avant l'ascension du petit col Ferret. Nous bifurquerons à gauche dans l'ancien lit du glacier du Mont Dolent, pour remonter le col. Ce passage peu connu et mal cartographié nous évitera la foule au grand col ferret et raccourcira l'itinéraire de

plusieurs kilomètres fatigant et peu intéressant. La descente caillouteuse empreinte la combe des fonds au pied du glacier du Mont Dolent puis rejoint une jolie forêt pour rejoindre la Fouly et son camping où nous passerons la nuit. Pique-nique tiré du sac et nuit sous tente au camping de la Fouly.

Jour 6 : (6,5 km / +590 / - 0)

Départ du camping et transfert en taxi minibus privé (inclus) jusqu'au village de Issert.

Le sentier serpente dans une vallée aux paysages variés, marqué par le pastoralisme. C'est une montagne familière et chaleureuse ponctuée de petits villages typiques aux chalets en bois typiquement Suisse qui nous attend. Puis le sentier dans une forêt d'épicéas, remonte en direction de Champex, surnommé le petit Canada le village est implanté autour d'un joli lac où le groupe aura le temps de se baigner (non surveillé) et de se prélasser au bord de l'eau en milieu d'après-midi.

Pour terminer nous remontons la vallée d'arpette jusqu'au refuge éponyme.

Pique-nique tiré du sac et nuit sous tente en demi-pension au relais d'arpette.

Jour 7 : (15 km / +700 / - 1050)

Récupération des pique-niques (inclus) puis départ du relais d'Arpette, aujourd'hui c'est une grande journée qui nous attend. Pour débiter nous marcherons dans la vallée au milieu des chalets traditionnels, puis le sentier parcourt une longue section forestière qui alterne entre petit sentier et chemin carrossable. L'itinéraire devient balcon et offre de très belles vues sur la vallée du Rhône. Passage à proximité du refuge de Bovine où nous prendrons le pique-nique, nous sommes en pleine zone de pâturage des vaches Hérens ! (Nous rejoindrons le col de la Forclaz avant de redescendre sur Trient. Variante possible par la fenêtre d'arpette en fonction des conditions et du groupe)

Transfert jusqu'au camping Les Montets à Vallorcine avec le minibus ou les transports en commun (non inclus.)

Pique-nique tiré du sac.

Jour 8 : (10 km / +920 / - 865)

Départ du camping à pied en direction d'une jolie forêt pour rejoindre le sommet de la télécabine de Vallorcine et le col des posettes. Le panorama sur les glaciers du Tour et d'Argentière est splendide. Puis au cœur de l'alpage une courte montée nous mène au sommet de l'aiguille des Posettes où nous profiterons d'une vue incroyable sur toute la vallée de Chamonix et le Mont Blanc.

La descente s'effectue sur un magnifique sentier en crête en direction des villages de Montroc et Trélechamps où nous prendrons le train TER (non inclus) en direction du CCAS d'Argentière.
Pique-nique tiré du sac et nuit au centre CCAS d'Argentière.

Jour 9 : (9 km / +200 / - 1020)

Le matin transfert en bus ou train TER (non inclus) jusqu'à Chamonix, puis à pied nous irons jusqu'au départ de la télécabine de Planpraz (montée en télécabine inclus). C'est une magnifique journée en balcon qui nous attend, le sentier nous conduit sur l'un des belvédères le plus spectaculaire du Mont Blanc. La vue sur le côté Français du massif du Mont Blanc est simplement époustouflante, nous sommes du côté des Aiguille rouge et nous marchons en direction de la télécabine de la Flégère.

Passage à proximité du refuge de la Flégère et retour au centre d'Argentière par un joli sentier forestier.
Pique-nique tiré du sac et nuit au centre CCAS d'Argentière.

Jour 10 : Journée visite de Chamonix et de l'Aiguille du Midi

Le matin transfert jusqu'à Chamonix en train TER (non inclus) puis montée par le mythique téléphérique de l'Aiguille du Midi (aller/retour inclus), visite du site de l'aiguille du Midi et intervention pédagogique face au Mont Blanc à 3700 m d'altitude à l'aide d'outils pédagogiques (phénomènes de glaciation et réchauffements climatique).

Retour dans la vallée puis visite et temps libre pour découvrir le centre de Chamonix et son histoire intimement liée à l'alpinisme.

Pique-nique tiré du sac ou repas à Chamonix.

Retour à Argentière par le train TER (non inclus) et nuit au centre CCAS d'argentière.

Jour 11 : (11 km / +605 / - 1200)

Départ tôt le matin et transfert en train TER (non inclus) jusqu'aux Houches à l'arrêt du viaduc saint Marie, puis montée par le téléphérique Bellevue (inclus). Notre itinéraire débute sur un joli sentier balcon, traversée de l'impressionnante passerelle qui enjambe le torrent de Bionnassay puis remonté de la combe de Tricot jusqu'au col avec un magnifique panorama sur l'aiguille de Bionnassay et le dôme du gouter. Le sentier passe ensuite par les typiques chalets de Miage et du Truc avant de redescendre par une forêt jusqu'au Contamines-Montjoie.

Transfert en navette (gratuite) selon place disponible jusqu'au camping.

Pique-nique tiré du sac, nuit et repas du soir sous tente au camping du Pontet

| | |
|-------------------------|--|
| | <p>Jour 12 : Journée de repos, et de balade, le groupe pourra profiter de la baignade et du parc de loisirs (entrée payante non incluse) à proximité directe du camping. Pique-nique tiré du sac et nuit en demi-pension sous tente au camping du Pontet.</p> <p>Jour 13 : (8 km / +430 / - 585) C'est une petite demi-journée de marche, mais pas moins intéressante qui nous attend. Le matin démontage du camp et pique-nique dans la vallée. En début d'après-midi, l'itinéraire débute au pied de la télécabine de la gorge. Nous emprunterons cette télécabine et celle du signal (non inclus) pour rejoindre à pied le col du jolieu, le sentier passe au pied de l'aiguille de Roselette puis remonte le col de la fenêtre pour rejoindre les pâturages de la Balme, nous arrivons au refuge sous l'esthétique aiguille de la Pennaz. (Variante possible sans remontées mécaniques et plus rapide par le refuge du Nant Borrant, votre accompagnateur décidera de la meilleure option) Pique-nique tiré du sac et nuit en dortoir demi-pension au refuge de la Balme.</p> <p>Jour 14 : (11 km / +770 / - 930) Récupération des pique-niques (inclus) puis départ du refuge de la Balme pour la dernière journée de notre itinéraire. Le sentier passe à proximité de la cascade de la Balme puis des chalets du Jovet avant de bifurquer plein sud en direction du col du Bonhomme à 2329 m d'altitude. Nous continuons notre itinéraire par un sentier balcon en direction du col de la croix du Bonhomme et son refuge. La vue sur le massif de la Vanoise et le Mont Pourri et se dévoile à nous, il est temps de descendre sur les Chapieux par l'alpage de la Raja. Arrivée au centre en fin de journée. Fin de Tour du Mont Blanc « Entre lacs et Montagnes »</p> <p>Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p> |
| Prix total | 1335 € par participant |
| Le prix comprend | <p>Les éléments décrits ci-dessus concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les nuitées en demi-pension (dortoir) dans les refuges gardés des jours 1 et 13 <input type="checkbox"/> Les nuitées en camping en demi-pension des jours 6, 11, 12 <input type="checkbox"/> Les nuitées en camping pour les nuits 2, 3, 4, 5, 7 <input type="checkbox"/> Les pique-niques des jours 2, 7, 13 et 14 |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Toutes les taxes de séjours dans les hébergements <input type="checkbox"/> Toutes les douches payantes dans les hébergements <input type="checkbox"/> Le taxi privé de la Fouly à Champex pour 15 personnes le jour 6 <input type="checkbox"/> La montée en télécabine de Planpraz pour 19 personnes le jour 9 <input type="checkbox"/> L'aller/retour en téléphérique à l'Aiguille du Midi pour 19 personnes le jour 10 <input type="checkbox"/> La montée en téléphérique Bellevue (les Houches) pour 18 personnes le jour 11 <input type="checkbox"/> La préparation et l'encadrement par 2 Accompagnateurs diplômés d'état pour un groupe de 17 personnes <input type="checkbox"/> L'élaboration des menus pour les repas non inclus dans le prix du séjour <input type="checkbox"/> L'élaboration d'une feuille de route pour la logistique |
| Le prix ne comprend pas | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les nuitées des jours 8, 9 et 10 (nuit au centre CCAS d'argentière) <input type="checkbox"/> Les repas du soir des jours 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10 par choix du CCAS <input type="checkbox"/> Les pique-niques ou repas du midi des jours 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12 par choix du CCAS <input type="checkbox"/> Les petits déjeuner des jours 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 par choix du CCAS <input type="checkbox"/> Les transports en train TER de la vallée de Chamonix des jours 7, 8, 9, 10, 11 <input type="checkbox"/> L'entrée payante au lac de baignade des Contamines-Montjoie <input type="checkbox"/> Le matériel de camping <input type="checkbox"/> L'équipement nécessaire pour faire la cuisine (popotes, couvert, vaisselle...) <input type="checkbox"/> Le transport en minibus notamment pour le matériel de camping, de l'équipement, des bagages, assuré par le CCAS <input type="checkbox"/> Les assurances personnelles <input type="checkbox"/> Les boissons et les dépenses personnelles pendant toute la durée du séjour <input type="checkbox"/> L'équipement personnel <input type="checkbox"/> Les frais de formalités de police et sanitaires <p>et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.</p> |
| Modalités et mode de paiement / Révision prix | <p>Acompte de 30 % à l'inscription</p> <p>Solde à 30 jours du départ</p> <p>Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.</p> |
| Assurances | <p>Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance. <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p> |
| <p>Équipement personnel à prévoir</p> | <p>Équipement individuel <u>obligatoire</u> pour chaque participant :</p> <p>Vêtements</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Pantalon et 1 short de randonnée (pas de jean ou survêtement) <input type="checkbox"/> 1 maillot de bain <input type="checkbox"/> Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos <input type="checkbox"/> Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos <input type="checkbox"/> Sous-vêtements <input type="checkbox"/> Polaire ou doudoune <input type="checkbox"/> Coupe-vent ou veste Goretex <input type="checkbox"/> Cape de pluie + une cape de sac <input type="checkbox"/> Une paire de gants et un bonnet léger <input type="checkbox"/> Chapeau ou casquette <input type="checkbox"/> Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes... 1 paire par jour) <input type="checkbox"/> Chaussures de randonnée (montante de préférence) déjà rodées et à semelles bien crantées <input type="checkbox"/> 1 tenue de rechange pour le soir (survêtement/legging pour être confortable) <input type="checkbox"/> Chaussures de rechange pour le soir <p>Matériel divers</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trousse de toilette <input type="checkbox"/> Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée) <input type="checkbox"/> Lunettes de soleil et crème solaire <input type="checkbox"/> Gourde (2 litres minimum) |

- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique pour vos pique-niques
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

Sac à dos

Prévoir un sac à dos confortable adapté à votre taille de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée : un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, encas, protection solaire, papiers d'identité...

Votre sac à dos pour la nuit sans bagage

Pour les nuits où vous n'avez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez la nuit suivante), voici quelques conseils concernant les éléments à rajouter à votre sac à dos (environ 2 kg suffisent !):

- un petit nécessaire de toilette
- votre drap-sac
- vêtements de rechange (le strict nécessaire !)

Le poids c'est "l'ennemi" !!

Voici des conseils pour gagner quelques centaines de grammes.

Exemple pour la trousse de toilette : un simple sachet plastique à Zip ou une petite boîte pastique pour éviter les écrasements intempestifs.

- Savon format "hôtel" suffit généralement pour une semaine
- Un tube de dentifrice entamé aux 3/4 fera l'affaire
- Une petite serviette en microfibre

- Un petit flacon pour le shampoing
- Une brosse à dents de voyage

Pharmacie : en plus de vos médicaments personnels, munissez-vous de :

- Elastoplast ou bande auto-agrippante
- « seconde peau » contre les ampoules, type Compeed
- Pour le soleil, crème et stick labial, un petit tube

Il vous reste à appliquer cette recette sur l'ensemble de votre sac !

Transport de bagages

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape. Vos affaires de rechange doivent être regroupées dans **1 seul sac souple ne dépassant pas 10 kg** ! Nous insistons particulièrement sur la taille et le poids de votre bagage transporté : durant votre circuit, celui-ci est manipulé chaque jour par l'animateur à plusieurs reprises pour être acheminé dans des refuges et camping dont l'accès n'est pas toujours simple.

Utilisez un bagage par personne, car regrouper les affaires de deux personnes en un seul contenant aboutit généralement à un poids excessif. Mieux vaut deux sacs de 10 kg qu'un seul de 20 !

Liste non exhaustive

Véhicule et équipement de camping et de cuisine (fourni par le CCAS)

- Van grand volume + galerie ou remorque
- Cantine en métal x 2 et caisse de rangement x 2
- 2 gros réchauds à gaz
- Glacière
- 2 marmites 30 litres / 2 très grande poêle
- 2 couteaux à émincer / 2 couteaux économe

- 2 grandes planches à découper / 2 cuillères en bois
- 2 grands saladiers
- 20 assiettes / 20 bols / 20 gobelets réutilisable
- 20 couteaux, fourchettes, petites et grandes cuillères
- 2 grands égouttoirs / 2 grandes bassines / 2 grands plateaux
- 1 Table de camping pliantes (pour la cuisine)
- 1 tonnelle ou 1 barnum pliable (en cas de pluie)
- 2 grands bidons 25 l
- Grands sac poubelle
- Éponge
- Tentes / sacs de couchage / matelas pour 18 pers
- Rallonge et multiprise

Liste non exhaustive