

Fiche Technique

La Mule Orange

REVEILLON RAQUETTE SAINT SYLVESTRE NOUVEL AN

Code du Séjour : **Werrja**

Le Séjour

Le programme :

Le programme est donné à titre indicatif, cependant des événements indépendants de notre volonté peuvent nous amener à le modifier, notamment pour raisons de sécurité. En ce cas, seul votre guide est habilité à prendre les décisions.

En cas de modifications éventuelles, celles-ci seront toujours prises dans votre intérêt.

Durée du séjour :

2 jours, 1 nuit.

Nombre de participants :

4 à 15 personnes.

L'encadrement :

Danièle, votre accompagnatrice en montagne, diplômée d'Etat.

Le transport des bagages :

Pas de portage, vous portez vos affaires pour le week-end et le pique-nique.

Hébergements/Repas

- Le soir vous dormirez en chalet privé, nuits en petites chambres/dortoir de 3 à 6 personnes.
- Les dîner et petit-déjeuner sont pris au chalet.
- Les pique-niques sont des pique-niques prévus pour le groupe (pas de portions individuelles) et sont pris en commun lors de la randonnée.

Début de Séjour :

Le lundi matin à 9 h 30 à la gare SNCF de Sallanches Venez équipés de votre tenue de randonnée et de chaussures de randonnée montantes. Vos gourdes d'eau doivent également être remplies.

Fin de Séjour :

Le mardi après-midi à 16 heures à la gare SNCF de Sallanches.

Le Prix

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension pour une nuit avec repas de réveillon et boissons comprises,
- Les pique-niques du midi des J1 et 2
- La prestation de l'accompagnateur en montagne
- Le prêt des raquettes et bâtons

Le prix ne comprend pas :

- Le trajet pour vous rendre au lieu de rendez-vous,
- Le trajet du lieu de fin de séjour à votre véhicule où votre domicile,
- Les assurances optionnelles (annulation, rapatriement...).
- D'une manière générale tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

Comment vous rendre sur place :

- Si vous venez en train :

Arrivée Gare SNCF de Sallanches. Consulter les horaires sur <http://www.voyages-sncf.com/>

- Si vous venez en voiture :

Autoroute A40 Lyon-Chamonix , Sortie Sallanches

- Si vous souhaitez arriver la veille :

Office du Tourisme de Sallanches, <http://www.sallanches.com>

Les formalités administratives à prévoir avant votre départ

- Carte Nationale d'Identité ou passeport en cours de validité pour les membres de l'Union Européenne,
- Pour les non-membres de l'Union Européenne : renseignez-vous auprès du Consulat de France de votre pays.
- Les vaccins : aucun vaccin spécifique n'est obligatoire, mais mieux vaut être à jour des vaccinations classiques.
- Carte Européenne d'assurance maladie : vous pouvez en faire la demande auprès de votre caisse d'assurance maladie ou sur www.ameli.fr

La liste des affaires à emporter avec vous

- Vêtements à emporter :

1 Tee-shirt manches longues synthétique (éviter le coton qui reste froid si humide) + 1 de rechange.

1 Polaire fine manches longues + 1 intermédiaire

1 Polaire plus épaisse manches longues

1 Veste de montagne (imperméable et coupe vent)

1 Pantalon de montagne étanche ou surpantalon (prévoir collant si pas chaud)

1 paire de chaussette + 1 de rechange

1 Bonnet ou bandeau et 2 paires de gants
Pas de chaussures ou chaussons (elles sont fournies au chalet)

• Equipement à emporter :

1 sac à dos de 45 litres maximum + un sursac (ou un sac poubelle à mettre à l'intérieur si vous n'êtes pas certain de son étanchéité) + prévoir de la place pour porter le pic-nic.

1 Gourde d'1,5 à 2 litres, remplie avant d'arriver

Des lunettes de soleil,

Des boules Quiès (si vous craigniez les ronflements...),

1 Petit nécessaire de toilette pour une toilette de chat

1 Petite pharmacie personnelle (Compeed, élastoplast....)

1 drap sac (pas de sac de couchage),

De la crème solaire et un stick labial à forte protection solaire

1 lampe frontale.

Des chaussures de randonnée montantes (qui tiennent la cheville)

1 Nécessaire pique-nique (bol ou petit tupperware, cuillère, fourchette, couteau)

L'esprit de nos séjours de randonnée

La randonnée itinérante en montagne est aujourd'hui un type de vacances que nous sommes nombreux à choisir, par goût de l'effort, du dépaysement, ou du voyage.

Mais gardons à l'esprit que la montagne n'est pas seulement un lieu de vacances :

- Nous en avons besoin pour nous ressourcer, cependant elle est fragile,
- Elle est un lieu de vie et de ressource pour de nombreux autochtones,
- Elle est le refuge de nombreux animaux, domestiques et sauvages,
- Elle peut rapidement s'avérer dangereuse et hostile, c'est pourquoi les montagnards ont de tout temps opté pour le partage, la solidarité l'échange et l'entraide.

Habitué à cette vie de montagnard, nous avons, par exemple, fait le choix des pique-niques en commun plutôt que chacun sa barquette individuelle :

- Le moment des repas doit rester un moment de convivialité, de partage et d'échange.

Bien sûr de ce fait, chacun d'entre vous ne portera pas obligatoirement chaque jour quelque chose, mais peut-être aussi ainsi les plus faibles s'en trouveront soulagés...

Nous devons également garder à l'esprit que paradoxalement si les peuples de montagne ont besoin du tourisme pour vivre, trop de tourisme ou un tourisme mal géré peut nuire.

Aussi pour éviter cela, ayons soin de :

- n'abandonner aucun déchets,
- observer la faune à distance respectable afin de ne pas trop déranger,
- respecter les habitants locaux.

Mais aussi et surtout, profitez pleinement de ces séjours en n'hésitant pas à partager et à échanger avec autrui, à rester ouvert sur le monde qui nous entoure, sans à priori.

BON SEJOUR A VOUS TOUS !