

Fiche Technique

La Mule Orange <http://www.lamuleorange.com/>

TOUR DU MONT-BLANC INTEGRAL

Code du Séjour : **Tmbi10**



Le Séjour

Le programme :

Le programme est donné à titre indicatif, cependant des évènements indépendants de notre volonté peuvent nous amener à le modifier, notamment pour raisons de sécurité ou en fonction des disponibilités des hébergeurs.

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

Durée du séjour : 10 jours, 9 nuits.

Nombre de participants : 4 à 14 personnes.

L'encadrement : Accompagnateur ou accompagnatrice en montagne, diplômée d'Etat.

Le transport des bagages :

Vous ne portez que vos affaires de la journée et le pique-nique, le reste est transporté par la mule et/ou un véhicule. Nous vous fournissons des sacs spécifiques dans lesquels vous mettrez vos affaires, lesquels iront sur la mule.

Hébergements/Repas

- Le soir vous dormirez en gîte ou refuge, en dortoir.
- Les dîners et petit-déjeuners sont pris dans les gîtes et refuges
- Les pique-niques sont des pique-niques prévus pour le groupe (pas de portions individuelles) et vous sont distribués chaque matin par votre guide. Ils seront pris en commun lors de la randonnée.

Début de Séjour :

Le samedi matin à 9H30 heures à la gare du Téléphérique de Bellevue aux Houches). 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 lundi après-midi vers 16 heures à la gare SNCF de Chamonix.

Le Prix

Le prix comprend :

- Les hébergements en demi-pension du J1 au J9
- Les pique-niques du midi du J1 au J10
- La prestation de l'accompagnateur en montagne
- Le transport des bagages par véhicule et/ou mule

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 remontées mécaniques que vous pourriez prendre si vous ne souhaitez pas randonner tout au long des étapes,
- Toutes les boissons et autres dépenses personnelles,
- Les visites éventuelles,
- 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 Saint-Gervais les Bains Le Fayet, puis correspondance avec le « Mont-Blanc Express, Arrêt à la Gare des Houces.

Horaires sur <http://www.voyages-sncf.com>

- Si vous venez en voiture :

Autoroute A40 Lyon-Chamonix, direction Chamonix (Autoroute jusqu'à hauteur du Fayet, prolongée par la voie rapide jusqu'à Chamonix).
Prendre sortie « Les Houches – Bellevue ».

Consulter les itinéraires sur <http://www.viamichelin.fr/web/Itineraires>

- Si vous souhaitez arriver la veille :

Office du Tourisme des Houches sur <http://www.leshouches.com>
Tél. : 00 33 (0)4 50 55 50 62

Office du Tourisme de Chamonix sur <http://www.chamonix.com>
Tél. : 00 33 (0)4 50 53 00 24

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 Suisse de votre pays.

- Les vaccins : aucun vaccin spécifique n'est obligatoire pour l'entrée en territoire suisse, 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 <http://www.ameli.fr>

La liste des affaires à emporter avec vous

• Vêtements à emporter :

Quelques Tee-shirts manches courtes

1 short

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

1 Polaire fine manches longues

1 Polaire plus épaisse manches longues

1 Veste de montagne (imperméable et coupe vent)

1 Pantalon de randonnée

1 Surpantalon (en cas de pluie)

Plusieurs paires de chaussettes de randonnée

Sous-vêtements

1 Bonnet ou bandeau et une paire de gant légers

1 Casquette (protège à la fois du soleil et de la pluie qui dégouline dans les yeux),

1 Tenue confortable pour les soirées

1 paire de chaussures légères pour détendre les pieds le soir (type crocs ou sandales)

• 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,

1 Gourde d'1,5 à 2 litres,

Des lunettes de soleil,

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

1 Trousse et serviette de toilette

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

1 drap sac (pas de sac de couchage),

Des pastilles type « Micropur », en cas de nécessité,

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

1 lampe frontale.

De chaussures de randonnée montantes (qui tiennent la cheville)

1 Sursac

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

POUR LES AFFAIRES TRANSPORTEES PAR LA MULE, NOUS VOUS FOURNISSONS UN SAC SPECIFIQUE ETANCHE . LE POIDS DES AFFAIRES TRANSPORTEES EST LIMITE A 7 KILOS MAXIMUM ET SERA PESE AVANT LE DEPART. FAITES VOS ESSAIS A LA MAISON...

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, où 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,
- bien refermer les portails derrière nous, même si nous ne voyons pas les troupeaux,
- rester sur les sentiers en lacets et ne pas couper tout droit pour aller plus vite car cela contribue à aggraver le ravinement et l'érosion des sols,
- 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.

Et surtout, un très bon séjour à vous tous !