


ESCAPADE
BALNÉO


Le Roc de la Pêche - R256 - 4 jours... 4 jours de ski

3 au 6 fév 11	525 €	24 au 27 mars 11	495 €
10 au 13 fév 11	525 €	31 mars au 3 avril 11	495 €
17 au 20 fév 11	545 €	7 au 10 avril 11	495 €
24 au 27 fév 11	545 €	14 au 17 avril 11	525 €
3 au 6 mars 11	545 €	22 au 25 avril 11	525 €
10 au 13 mars 11	545 €	28 avril au 1 mai 11	495 €

Un refuge tout confort en pleine montagne, dans la vallée de Pecllet Polset, idéal pour un court séjour sport et détente, avec des randonnées en étoile au départ de Pralognan-la-Vanoise, l'un des villages les plus authentiques de ce massif. Après des courses mémorables dans une ambiance haute montagne, vous pourrez profiter du sauna, du hammam et du jacuzzi ! Un superbe programme en un court séjour au cœur du Parc National de la Vanoise.

Selon les dates, deux programmes vous sont proposés. À partir de la mi-mars, avec l'ouverture du refuge de Pecllet_Polset le programme est aménagé, pour vous permettre l'ascension de l'Aiguille de Polset le J4, magnifique belvédère sur le massif.

Déroulement et itinéraire (jusqu'à la mi-mars)

Jour 1 - Pralognan-la-Vanoise (1400 m) - refuge du Roc de la Pêche (1911 m)

Rendez-vous à 10h00 devant l'office de tourisme de Pralognan-la-Vanoise. Nous remontons le superbe vallon du Doron de Chavière, dominé par les dômes glaciaires de la Vanoise et le massif de Pécllet-Polset pour rejoindre l'agréable refuge du Roc de la Pêche (1876 m). Présentation par le guide du programme, des matériels et des techniques hivernales d'orientation et de sécurité. Repas et nuit au refuge. Possibilité de sauna ou hammam (option) au refuge-hôtel, situé en bordure du Parc National de la Vanoise.

M : 500 m.

Jour 2 - Roc du Blanchon (2747 m) - refuge du Roc de la Pêche

Première mise en jambes sur une belle classique de la Vanoise depuis le refuge du Roc de la Pêche.
M et D : 840 m.

Jour 3 - Col du Génépy (2903 m) - refuge du Roc de la Pêche

Montée jusqu'au col du Génépy, avec les dômes de la Vanoise qui nous dominent dans un cadre sauvage, puis descente par le cirque de Rosoire, où nous aurons peut-être la chance de débusquer chamois ou bouquetins.

M et D : 1000 m.

Jour 4 - Roc des Eaux-Noires (2958 m) - Pralognan-la-Vanoise

Le col Rouge (2731 m), de la couleur des rochers qui le dominant, nous permet de rejoindre le roc des Eaux Noires : vue superbe sur les dômes de la Vanoise. Retour à l'hébergement pour retrouver les sacs et descente sur Pralognan-la-Vanoise (1400 m). Séparation vers 16h.

M : 1050 m - D : 1560 m.

Déroulement et itinéraire (après la mi-mars)

Jours 1 et 2 pas de changements

Jour 3 - Roc des Eaux-Noires (2958 m) - refuge de Peclet Polset (2474 m)

Départ du refuge avec les affaires pour une nuit. Le col Rouge (2731 m), de la couleur des rochers qui le dominant, nous permet de rejoindre le roc des Eaux-Noires : vue superbe sur les dômes de la Vanoise. Descente par le col des Fonds sur le refuge de Peclet Polset. Ce refuge, reconstruit plusieurs fois ces dernières années, offre un grand confort et un accueil chaleureux.

M: 1050 m - D : 500 m.

Jour 4 - Aiguille de Polset (3501 m) - Pralognan-la-Vanoise

Belle classique du massif, l'ascension en aller retour de l'Aiguille de Polset. La montée est régulière depuis Peclet Polset au lac Blanc, le long du glacier de Gebroulaz jusqu'au sommet. À l'ouest les grands domaines de Val Thorens et des Ménuires, au sud une très belle vue sur la Maurienne. Pour finir une descente à couper le souffle sur plus de 2000 m jusqu'à Pralognan ! Au passage nous faisons une halte au Roc de la Pêche pour retrouver les sacs avant de terminer cette longue descente. Séparation vers 16 h à Pralognan-la-Vanoise

M: 1050 m. D : 2100 m.

Afin d'assurer la sécurité du groupe, ces programmes peuvent être modifiés par le guide selon le niveau des participants et des conditions météorologiques.

Dénivelés : M : montée - D : descente.

le visages

- La détente après le ski : sauna, hammam et jacuzzi dans un refuge haut de gamme.

Randonnée en forme

Étapes de 4 à 5h00 en moyenne sur relief plus alpin avec une dénivelée positive moyenne de 600 à 800 m environ. Randonnée pour skieur à l'aise en toutes neiges et maîtrisant les conversions (demi-tour sur place, dans la pente et à l'arrêt).

Hébergement

Refuge-hôtel atypique au cœur de la Vanoise, le Roc de la Pêche n'a pas d'équivalent. Chambres de 4 à 6 personnes avec douches. Couette, draps et sandales de bain fournis. Sauna, jacuzzi et hammam à disposition au retour des randonnées (séances payantes, 7,30 € par personne pour une demi-heure). Les serviettes de bain ne sont pas fournies : 2,30 € par serviette.

Pour plus d'information : rocdelapeche.com

À partir de la mi-mars vous passerez une nuit au refuge de Peclet Polset, refuge classique récent et confortable. Nuitée en dortoir, douche possible (pas de serviettes de toilette disponibles).

Si vous arrivez la veille...

• Nous pouvons réserver pour vous une ou plusieurs nuits dans un hôtel partenaire :
Hôtel Le Terminus, 138 Avenue de la gare à Moûtiers - ☎ 04 79 22 92 94 - hotelterminus-moutiers.com/.

Tarifs : 45 €/personne, base chambre double avec petit déjeuner / Supplément chambre individuelle possible : 35 €.

• A Pralognan-la-Vanoise, contactez directement le gîte du Roc Blanc - ☎ 04 79 08 74 46 - lerocblanc.com.

Tarif indicatif : 26€/personne, base chambre double et petit déjeuner / 37€/personne en chambre individuelle et petit déjeuner.

Nourriture

- Les petits-déjeuners et les dîners sont servis chauds au refuge.
- Les pique-niques sont préparés par le guide ou commandés la veille pour le lendemain auprès des hébergements.
- Un sac de vivres de course est remis à chaque participant au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres énergétiques).

Portage

Vous portez vos affaires personnelles, le matériel collectif de sécurité et le pique-nique pour monter jusqu'au refuge. Uniquement vos affaires de la journée les J2 et J3 (courses en aller et retour depuis le refuge).

Encadrement

Un guide haute montagne pour 4 à 8 participants.

Votre sécurité

Elle est assurée par ...

Un matériel collectif ou individuel en parfait état, adapté au programme.

Un guide de haute montagne expérimenté, professionnel, diplômé d'État.

Il s'engage à :

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie
- vous faciliter l'approche du milieu montagne
- vous faire partager sa passion pour la nature
- animer votre groupe et en assurer la cohésion
- être disponible et à votre écoute.

Accès

Train

Train jusqu'à Moûtiers (73). Horaires à vérifier auprès de la SNCF ☎ 3635 (0,34 €/mn) ou sur voyages-sncf.com.

Pour rejoindre Pralognan-la-Vanoise, deux possibilités :

- le bus (Trans Savoie ☎ 04 79 24 21 58 - altibus.com) : 13 € l'aller
- le taxi (taxi Odette Rolland ☎ 04 78 08 70 10) : environ 70 € l'aller.

Voiture

Autoroute A 43 jusqu'à Albertville, puis voie rapide N 90 jusqu'à Moûtiers. Enfin, D 915 sur 27 km jusqu'à Pralognan-la-Vanoise. Nombreuses possibilités de parking dans le village.

Plus d'information sur viamichelin.fr.

Rendez-vous

Accueil à 10h00 devant l'Office du Tourisme de Pralognan (73). Séparation vers 16h00 au même endroit.

Cartographie

- Carte IGN TOP 25, n° 3534 OT, Les Trois-Vallées/Modane.

Le prix

Il comprend

- l'hébergement pendant la durée du circuit
- les petits-déjeuners du J 2 au J 4.
- les pique-niques de midi du J 1 au J 4.
- les repas du soir du J 1 au J 3.
- les vivres de course
- l'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat
- le matériel collectif spécifique au circuit
- le prêt d'un Arva.

Il ne comprend pas

- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente
- l'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- les boissons et dépenses personnelles
- sauna, jacuzzi et hammam à disposition au Roc de la Pêche (7,30 € par personne par demi-heure)
- serviettes de bain Roc de la Pêche (2,20 € par serviette)
- les frais d'inscription à moins de 45 jours : 15 € (offerts si inscription par Internet)
- l'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- l'assurance annulation, perte et vol de bagages (2.5 %).

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- vous versez un acompte réduit de 10%.

- vous bénéficiez de 5 % de réduction

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement, vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation, perte ou vol des bagages au prix de 2,5%. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

Visages

Licence n°005950003
Garantie financière : LCL - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :
RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

Inscription

Sur le site Internet visages-trekking.com ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou ci-joint à la fiche technique, accompagné du montant d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.

Nos partenaires



nous ont aidés à sélectionner des vêtements imperméables, légers et respirants, adaptés à nos circuits.

La tête



- Bonnet ou casquette chaude
Exemple : "Trail Cap", idéale grâce à sa matière "Triple Point" qui protège du soleil, de la neige et du vent.
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.

Le buste



première couche

Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.

Exemple : "Dryzone seamless LS" entre le sous vêtement et le tee-shirt, chaud, il évacue la transpiration. Son élasticité en fait une première couche très douce et agréable à

porter.

• *Seconde couche*

En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Ionic Top".



• *Troisième couche*



Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.

Exemple : "Manalishi hoody".

• *Veste Imper-respirante*

Utilisable en toute saison, très technique, anti-bactérienne, sa membrane "Triplepoint Dynamic" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" dans les deux sens, permet une aisance optimale.

Exemple : "Seam Peak Jacket".



Les mains

- Gants qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "strech" procure de l'aisance aux mouvements.

Exemple : Les gants "Alpine glove" en Goretex.

Les jambes



- Pantalon coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort. Exemple : "Flash" en matière Triplepoint Dynamic.

- Collant, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Seamless tight".

Les pieds

- Chaussettes (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).

Exemple : chaussettes LTH de Thorlo.

- Guêtres.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

Le sac à dos

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 l.

Pour les raids avec portage, sac de 50 l minimum (75 l maxi).

Prévoir de la place pour le(s) pique-nique(s), une pelle et/ou une sonde (fournies par Visages).

Pour les séjours à ski de randonnée, il est impératif de pouvoir fixer vos skis sur le sac.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

Le bagage transporté entre les hébergements (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**) contient les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

Indispensables

- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de contenance de 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent

- Bol avec couvercle étanche (Tupperware) sauf pour les séjours avec guide de haute montagne (ski ou raquettes glaciaires)

- Gobelet ou timbale en plastique ou métal

- Cuillère et couteau de poche

- Drap-sac (couvertures fournies), serviette de toilette pour les séjours en gîte ou refuge. Pour les séjours en hôtel, draps et serviettes sont fournis

Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :

- Lampe frontale

Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl

- Couverture de survie (modèle renforcé)

- Pharmacie personnelle

- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de neige ou un sur-sac étanche

- Papier toilette

- Jumelles et appareil photo (facultatifs)

Dans une pochette étanche :

- Carte d'identité ou passeport.
- Quelques euros.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

Equipement spécifique

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec lanières ou freins de sécurité, et avec une semelle entretenue (nourrie et fartée régulièrement).
- Fart type O-X-O .
- Peluches (peaux de phoques) **adaptées à la forme du ski** et pas trop usées **avec un encollage propre**.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (télescopiques ou non) avec des rondelles larges.
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et **semelles type Vibram**. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.
- Matériel individuel de sécurité : Un Arva (appareil de recherche de victimes d'avalanche), une pelle et une sonde.

À noter: le matériel de sécurité (Arva/pelle/sonde) peut être prêté sans frais par Visages, sur demande. Bien le stipuler lors de votre inscription.

Pour ce séjour Visages fourni en plus :

- un baudrier et un mousqueton de sécurité.
- une paire de crampons.

Location de matériel technique

Si vous souhaitez louer votre matériel technique, vous pouvez demander à votre conseiller en voyage de le réserver pour vous. Pensez à préciser votre taille et pointure. La location est à retirer et à régler directement au magasin, avant votre rendez-vous avec le guide. Les coordonnées du loueur seront précisées dans votre convocation de départ.

Attention : Les tarifs varient selon les lieux de départ ! Compter pour un kit complet (ski, peaux, couteaux, bâtons et chaussures) entre 80 € et 115 € pour 3-4 jours et entre 120 et 240 € pour 5-6 jours.

A Paris, notre partenaire La Haute Route : 33, bd Henri-IV, 75004 Paris. ☎ 01 42 72 38 43 / contact@lahauteroute.fr / lahauteroute.fr.

Vos avantages

- un magasin près de chez vous pour essayer le matériel avant le départ
- la mise à disposition du matériel (housses de transport si vous partez de Paris).
- les conseils d'un professionnel
- 10 % de remise sur la location et sur l'achat de tout matériel neuf (sur présentation du justificatif de votre séjour).

À titre indicatif :

	W.-E.	3 à 5 jours	6 à 9 jours
Skis + peaux + couteaux + bâtons	55 €	80 €	110 €
Chaussures	20 €	30 €	50 €

** Une caution vous sera demandée sur place pour la location du matériel (chèque).*

