



Les cimes du Mercantour - R259 - 6 jours, 5 de ski

19 au 24 fév 12	725 €	1 ^{er} au 6 avril 12	725 €
4 au 9 mars 12		15 au 20 avril 12	
25 au 30 mars 12			

Pour 4-5 personnes : 745 €

Entre Alpes et Méditerranée, la montagne des Alpes-Maritimes en hiver apparaît comme un refuge d'authenticité. Son relief contrasté, ses vallées secrètes, son enneigement constant l'hiver au-dessus de 2000 m font du Mercantour une destination prisée par les amateurs d'espaces et de pentes vierges.

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - Refuge Victor de Cessole

Accueil des participants à 13h30 à Saint-Martin-Vésubie, dans la vallée de la Vésubie, la "Suisse Niçoise". Transfert en taxi pour la vallée de la Gordolasque. Montée au refuge Victor de Cessole (2232 m). Premier refuge construit dans le Mercantour, sa récente rénovation est une réussite architecturale. Installation au refuge, repas et nuitée.

Temps de marche : 6h00 / M : 600 m.

Jour 2 - Le sommet du Clapier (3045 m).

C'est le 3000 m idéal pour le ski de randonnée. Son profil régulier en fait une grande classique au départ du refuge, avec un sac allégé. Nuitée au même refuge que la veille.

Temps de marche : 5h30 / M et D : 900 m.

Jour 3 - La Madone de Fenestres

Traversée inter-vallées, inter-refuges. Une journée de transition à ski pour rejoindre le site de la Madone de Fenestres. C'est là que deux des plus hauts sommets du Mercantour culminent : le Gélas et la Malédie. Nuitée en refuge gardé.

Temps de marche : 3h30 à 4h00 / M : 550 m - D : 700 m.

Selon le temps de traversée et les conditions de neige, possibilité d'effectuer l'après-midi une boucle avec sac allégé dans le vallon de Prals.

Jour 4 - Le Gélas "Terrasse et Balcon" (3085 m).

Une course incontournable des Alpes-Maritimes, au départ du refuge et avec le sac allégé pour la journée uniquement. Une sortie alpine avec l'une des plus longues descentes qu'offre le Mercantour. Nuitée au même refuge que la veille.

Temps de marche : 5h30 à 6h00 / M et D : 1200 m.

Jour 5 - Pas des Ladres - Lac de Trécoubas

Traversée inter-vallées, de la Madone de Fenestres au Boréon, par le Pas des Ladres (2248 m). Descente sur le lac de Trécoulpas. Descente sur le hameau du Boréon. Installation au gîte, repas et nuitée.

Temps de marche : 5h00 / M : 750 m - D : 600 m.

Jour 6 - Fin de séjour

Transfert et fin de séjour. Après le petit déjeuner, vers 9h00, transfert en taxi pour Saint-Martin-Vésubie et fin du séjour.

Ce programme indicatif reste susceptible d'aménagements en fonction du niveau des participants et des conditions nivo-météorologiques.

M : montée - D : descente.



- Le refuge de Cessole récemment rénové.
- La descente du Gélas.
- L'enneigement constant au-dessus de 2000 m.

L'esprit Visages

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.

L'Esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

Ski de rando



Etapes de 6h00 en moyenne avec possibilité de pentes raides et une dénivelée positive moyenne de 800 à 1000 m. Randonnée pour bon skieur possédant un très bon contrôle de ses skis et qui est à l'aise en pentes raides.

Hébergement

En chambre collective, 1 nuit en gîte et 4 nuits en refuges gardés (tous équipés de sanitaires, eau froide dans les refuges, couvertures fournies).

- J1 et J2 : refuge de Nice (pas de téléphone)
- J3 et J4 : refuge Madone de Fenestre (04 93 02 83 19)
- J5 : gîte au Boréon (pas de téléphone).

Si vous arrivez la veille

Pour un hébergement à Nice : Office de Tourisme de Nice ☎ 0892 707 407 ou nicetourism.com

Pour un hébergement à Saint-Martin-Vésubie : Office de tourisme ☎ 04 93 03 21 28

- Hôtel La Châtaigneraie** : 04 93 03 21 22 (dans le village)
- Hôtel Le Gélas : 04 93 03 21 81 (dans le village)
- Hôtel Le Cavalet 04 93 03 21 46 (au Boréon, véhicule nécessaire)
- Gîte du Boréon : 04 93 03 27 27 (au Boréon, véhicule nécessaire).

Nourriture

Séjour en pension complète (hors boissons), du dîner du J1 au petit déjeuner du J6. Les petits déjeuners et repas du soir sont servis chauds dans les hébergements. Pique-niques sur le terrain à midi.

Liaisons téléphoniques

Les mobiles ne passent pas dans ces régions de montagne, et tous les refuges ne sont pas équipés de téléphone. Vous pourrez vous faire appeler **uniquement s'il y a urgence**, et seulement aux heures des repas. Les gardiens ne peuvent passer aucune communication.

Observation

Nous sommes dans le Parc National du Mercantour, les chiens ne sont donc pas admis.

Transferts des bagages - portage

- Vous transportez vos affaires pour le séjour les J3 et J5. Toutes les ascensions à partir des refuges se font avec un sac allégé, les affaires restant au refuge.
- Les transferts sur place se font en taxi.

Encadrement et sécurité

L'encadrement

Vous serez encadrés par un guide de haute montagne expérimenté, professionnel, diplômé d'État de 4 à 8 participants (selon circuit).

Il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard.
- Vous faire partager sa passion pour la nature.
- Animer votre groupe et en assurer la cohésion.
- Être disponible et à votre écoute.

La sécurité

Nous vous fournissons un matériel collectif ou individuel aux normes en vigueur, en parfait état, adapté au circuit.

Covoiturons !

Pour vous rendre au départ de votre voyage ou randonnée, nous vous proposons un service de co-voiturage : 123envoiture.com met en contact, gratuitement et facilement, conducteurs et passagers qui souhaitent faire des économies et préserver l'environnement.

Accès

Train

Arrêt gare SNCF Nice ville, puis tramway jusqu'à la gare routière.

Horaires de train à vérifier auprès de la SNCF ☎ 36 35 (0,34€/min) ou voyages-sncf.com.

Avion

Aéroport international Nice Côte d'Azur. Nombreux vols sur ligne régulière et low coast. Liaison en navette la gare routière (nice.aeroport.fr). Liaison en navette avec la gare routière.

Autocar depuis Nice

Réseau TAM ligne 730 Nice/Saint-Martin-Vésubie. Départ de la gare routière à 8h30 le dimanche, arrivée 1h45 plus tard.

Pour le retour, départ de Saint-Martin-Vésubie à 13h00, arrivée à la gare routière de Nice vers 14h45.

Horaires indicatifs, à vérifier sur cg06.fr ou au ☎ 0800 06 01 06.

Voiture

RN202, Plan du Var, Vallée de la Vésubie, Lantosque, Roquebilière, Saint-Martin-Vésubie. Compter 1h30 de route.

Vous trouverez un parking gratuit (non gardé) à Saint-Martin-Vésubie.

Rendez-vous

Accueil le J1 à Saint-Martin-Vésubie, devant l'office de tourisme, à 13h30. Dispersion : A Saint-Martin-Vésubie le J6 vers 9H30.

Contact sur place

06 85 07 14 53 ou 06 86 86 09 95 en dehors des horaires d'ouverture de l'agence et uniquement en cas d'urgence.

Le prix

Il comprend

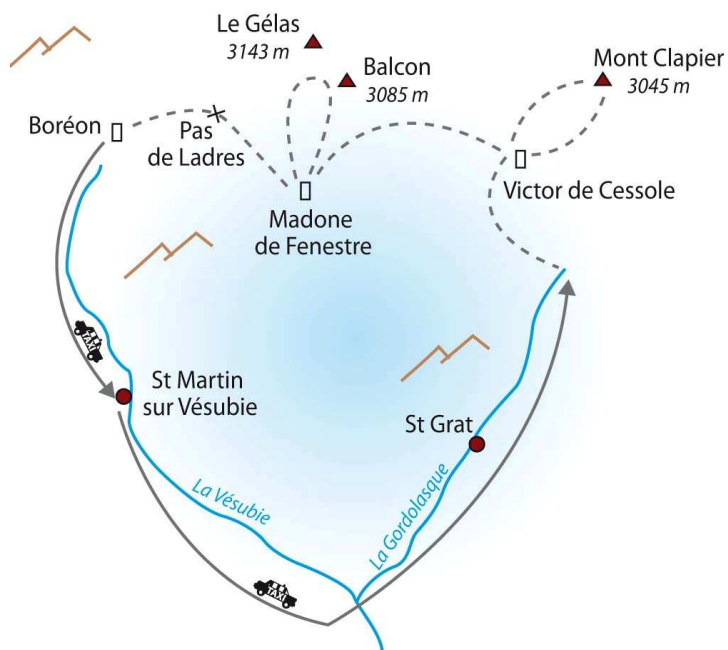
- l'hébergement en gîte (1 nuit) et en refuge gardé (4 nuits), en chambre collective
- les repas du dîner du J1 au petit déjeuner du J6
- l'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat
- les transferts en taxi prévus au programme
- le prêt du matériel collectif de sécurité (pelle, sonde, radio, pharmacie, corde légère...).
- le prêt d'un DVA individuel.

Il ne comprend pas

- d'une manière générale tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente
- l'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour
- le déjeuner du J
- les boissons et les dépenses personnelles
- la location du matériel de ski (à réserver à l'inscription)
- les frais d'inscription à moins de 45 jours : 20 € par dossier (offerts sur Internet)
- l'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- l'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5 %).

Cartographie

Carte guide IGN TOP 25 - Vallée de la Vésubie - 3741 OT



Inscription

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

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 3 % de réduction.**

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

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 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

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

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

Habillement

La tête

- Bonnet ou casquette chaude.
- 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.

- *Seconde couche*

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

- *Troisième couche*

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

- *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.

Les mains

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

Les jambes

- *Pantalon* coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort.

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

Les pieds

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

- *Guêtres*.

Equipement

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.

- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.

- 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 avec vos médicaments habituels.

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

- Papier toilette.

- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

Une pharmacie personnelle

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

Dans une pochette étanche :

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

Equipement spécifique

Fourni par Visages

- 1 Détecteur de Victimes d'Avalanche (DVA) par personne.
- 1 pelle et 1 sonde pour 2 participants.
- une radio avec le réseau secours
- une pharmacie collective

Nota : Visages fournit gracieusement ce matériel. Si vous avez votre matériel personnel, merci de nous le signaler à votre inscription, en précisant bien ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe, pour que le guide n'amène pas de matériel inutile.

Non fourni par visages

Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, 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 (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) 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.

Location de matériel

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. Vous récupérerez ce matériel auprès du guide.

Il vous réclamera le chèque de caution que nous aurons laissé pour votre compte au magasin.

Skis + peaux + couteaux + bâtons : 130 € pour les 6 jours (tarif 2011 donné à titre indicatif)

Chaussures : 60 € les 6 jours (tarif 2011 donné à titre indicatif)

La location du matériel est soumise à sa disponibilité au moment de sa réservation.

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.

Bon plan

A Paris, notre partenaire La Haute Route : 33, bd Henri-IV, 75004 Paris. t 01 42 72 38 43 / E-mail : contact@lahauteroute.fr / Site : lahauteroute.fr (voir rubrique location).

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).

Nos partenaires équipement



Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !

L'équipe de Visages met tout en œuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique :

"Votre retour en quelques mots". Ne manquez pas de la remplir !

Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients.

Visages adhère à cette association.



Les cimes du Mercantour - R259 - 6 jours, 5 de ski

19 au 24 fév 12	725 €	1 ^{er} au 6 avril 12	725 €
4 au 9 mars 12		15 au 20 avril 12	
25 au 30 mars 12			

Pour 4-5 personnes : 745 €

Entre Alpes et Méditerranée, la montagne des Alpes-Maritimes en hiver apparaît comme un refuge d'authenticité. Son relief contrasté, ses vallées secrètes, son enneigement constant l'hiver au-dessus de 2000 m font du Mercantour une destination prisée par les amateurs d'espaces et de pentes vierges.

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - Refuge Victor de Cessole

Accueil des participants à 13h30 à Saint-Martin-Vésubie, dans la vallée de la Vésubie, la "Suisse Niçoise". Transfert en taxi pour la vallée de la Gordolasque. Montée au refuge Victor de Cessole (2232 m). Premier refuge construit dans le Mercantour, sa récente rénovation est une réussite architecturale. Installation au refuge, repas et nuitée.

Temps de marche : 6h00 / M : 600 m.

Jour 2 - Le sommet du Clapier (3045 m).

C'est le 3000 m idéal pour le ski de randonnée. Son profil régulier en fait une grande classique au départ du refuge, avec un sac allégé. Nuitée au même refuge que la veille.

Temps de marche : 5h30 / M et D : 900 m.

Jour 3 - La Madone de Fenestres

Traversée inter-vallées, inter-refuges. Une journée de transition à ski pour rejoindre le site de la Madone de Fenestres. C'est là que deux des plus hauts sommets du Mercantour culminent : le Gélas et la Malédie. Nuitée en refuge gardé.

Temps de marche : 3h30 à 4h00 / M : 550 m - D : 700 m.

Selon le temps de traversée et les conditions de neige, possibilité d'effectuer l'après-midi une boucle avec sac allégé dans le vallon de Prals.

Jour 4 - Le Gélas "Terrasse et Balcon" (3085 m).

Une course incontournable des Alpes-Maritimes, au départ du refuge et avec le sac allégé pour la journée uniquement. Une sortie alpine avec l'une des plus longues descentes qu'offre le Mercantour. Nuitée au même refuge que la veille.

Temps de marche : 5h30 à 6h00 / M et D : 1200 m.

Jour 5 - Pas des Ladres - Lac de Trécoubas

Traversée inter-vallées, de la Madone de Fenestres au Boréon, par le Pas des Ladres (2248 m). Descente sur le lac de Trécoulpas. Descente sur le hameau du Boréon. Installation au gîte, repas et nuitée.

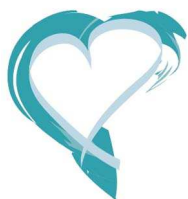
Temps de marche : 5h00 / M : 750 m - D : 600 m.

Jour 6 - Fin de séjour

Transfert et fin de séjour. Après le petit déjeuner, vers 9h00, transfert en taxi pour Saint-Martin-Vésubie et fin du séjour.

Ce programme indicatif reste susceptible d'aménagements en fonction du niveau des participants et des conditions nivo-météorologiques.

M : montée - D : descente.



- Le refuge de Cessole récemment rénové.
- La descente du Gélas.
- L'enneigement constant au-dessus de 2000 m.

L'esprit Visages

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.

L'Esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

Ski de rando



Etapes de 6h00 en moyenne avec possibilité de pentes raides et une dénivelée positive moyenne de 800 à 1000 m. Randonnée pour bon skieur possédant un très bon contrôle de ses skis et qui est à l'aise en pentes raides.

Hébergement

En chambre collective, 1 nuit en gîte et 4 nuits en refuges gardés (tous équipés de sanitaires, eau froide dans les refuges, couvertures fournies).

- J1 et J2 : refuge de Nice (pas de téléphone)
- J3 et J4 : refuge Madone de Fenestre (04 93 02 83 19)
- J5 : gîte au Boréon (pas de téléphone).

Si vous arrivez la veille

Pour un hébergement à Nice : Office de Tourisme de Nice ☎ 0892 707 407 ou nicetourism.com

Pour un hébergement à Saint-Martin-Vésubie : Office de tourisme ☎ 04 93 03 21 28

- Hôtel La Châtaigneraie** : 04 93 03 21 22 (dans le village)
- Hôtel Le Gélas : 04 93 03 21 81 (dans le village)
- Hôtel Le Cavalet 04 93 03 21 46 (au Boréon, véhicule nécessaire)
- Gîte du Boréon : 04 93 03 27 27 (au Boréon, véhicule nécessaire).

📍 visages-trekking.com - ✉ info@visages-trekking.com

R259

2

Nourriture

Séjour en pension complète (hors boissons), du dîner du J1 au petit déjeuner du J6. Les petits déjeuners et repas du soir sont servis chauds dans les hébergements. Pique-niques sur le terrain à midi.

Liaisons téléphoniques

Les mobiles ne passent pas dans ces régions de montagne, et tous les refuges ne sont pas équipés de téléphone. Vous pourrez vous faire appeler **uniquement s'il y a urgence**, et seulement aux heures des repas. Les gardiens ne peuvent passer aucune communication.

Observation

Nous sommes dans le Parc National du Mercantour, les chiens ne sont donc pas admis.

Transferts des bagages - portage

- Vous transportez vos affaires pour le séjour les J3 et J5. Toutes les ascensions à partir des refuges se font avec un sac allégé, les affaires restant au refuge.
- Les transferts sur place se font en taxi.

Encadrement et sécurité

L'encadrement

Vous serez encadrés par un guide de haute montagne expérimenté, professionnel, diplômé d'État de 4 à 8 participants (selon circuit).

Il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard.
- Vous faire partager sa passion pour la nature.
- Animer votre groupe et en assurer la cohésion.
- Être disponible et à votre écoute.

La sécurité

Nous vous fournissons un matériel collectif ou individuel aux normes en vigueur, en parfait état, adapté au circuit.

Covoiturons !

Pour vous rendre au départ de votre voyage ou randonnée, nous vous proposons un service de co-voiturage : 123envoiture.com met en contact, gratuitement et facilement, conducteurs et passagers qui souhaitent faire des économies et préserver l'environnement.

Accès

Train

Arrêt gare SNCF Nice ville, puis tramway jusqu'à la gare routière.

Horaires de train à vérifier auprès de la SNCF ☎ 36 35 (0,34€/min) ou voyages-sncf.com.

Avion

Aéroport international Nice Côte d'Azur. Nombreux vols sur ligne régulière et low coast. Liaison en navette la gare routière (nice.aeroport.fr). Liaison en navette avec la gare routière.

Autocar depuis Nice

Réseau TAM ligne 730 Nice/Saint-Martin-Vésubie. Départ de la gare routière à 8h30 le dimanche, arrivée 1h45 plus tard.

Pour le retour, départ de Saint-Martin-Vésubie à 13h00, arrivée à la gare routière de Nice vers 14h45.

Horaires indicatifs, à vérifier sur cg06.fr ou au ☎ 0800 06 01 06.

Voiture

RN202, Plan du Var, Vallée de la Vésubie, Lantosque, Roquebilière, Saint-Martin-Vésubie. Compter 1h30 de route.

Vous trouverez un parking gratuit (non gardé) à Saint-Martin-Vésubie.

Rendez-vous

Accueil le J1 à Saint-Martin-Vésubie, devant l'office de tourisme, à 13h30. Dispersion : A Saint-Martin-Vésubie le J6 vers 9H30.

Contact sur place

06 85 07 14 53 ou 06 86 86 09 95 en dehors des horaires d'ouverture de l'agence et uniquement en cas d'urgence.

Le prix

Il comprend

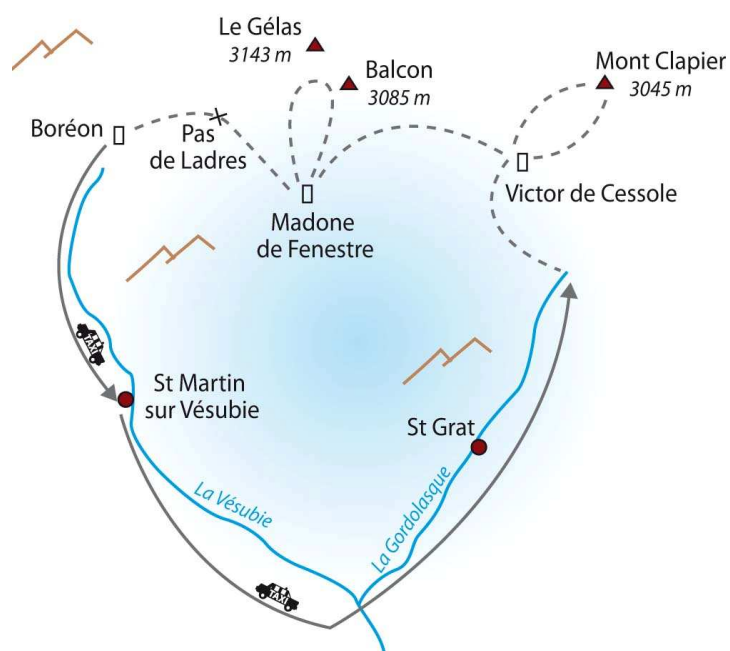
- l'hébergement en gîte (1 nuit) et en refuge gardé (4 nuits), en chambre collective
- les repas du dîner du J1 au petit déjeuner du J6
- l'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat
- les transferts en taxi prévus au programme
- le prêt du matériel collectif de sécurité (pelle, sonde, radio, pharmacie, corde légère...).
- le prêt d'un DVA individuel.

Il ne comprend pas

- d'une manière générale tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente
- l'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour
- le déjeuner du J
- les boissons et les dépenses personnelles
- la location du matériel de ski (à réserver à l'inscription)
- les frais d'inscription à moins de 45 jours : 20 € par dossier (offerts sur Internet)
- l'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- l'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5 %).

Cartographie

Carte guide IGN TOP 25 - Vallée de la Vésubie - 3741 OT



Inscription

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

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 3 % de réduction.**

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

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 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

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

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

Habillement

La tête

- Bonnet ou casquette chaude.
- 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.

- *Seconde couche*

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

- *Troisième couche*

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

- *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.

Les mains

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

Les jambes

- *Pantalon* coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort.

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

Les pieds

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

- *Guêtres*.

Equipement

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.

- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.

- 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 avec vos médicaments habituels.

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

- Papier toilette.

- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

Une pharmacie personnelle

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresse désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

Dans une pochette étanche :

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

Equipement spécifique

Fourni par Visages

- 1 Détecteur de Victimes d'Avalanche (DVA) par personne.
- 1 pelle et 1 sonde pour 2 participants.
- une radio avec le réseau secours
- une pharmacie collective

Nota : Visages fournit gracieusement ce matériel. Si vous avez votre matériel personnel, merci de nous le signaler à votre inscription, en précisant bien ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe, pour que le guide n'amène pas de matériel inutile.

Non fourni par visages

Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, 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 (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) 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.

Location de matériel

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. Vous récupérerez ce matériel auprès du guide.

Il vous réclamera le chèque de caution que nous aurons laissé pour votre compte au magasin.

Skis + peaux + couteaux + bâtons : 130 € pour les 6 jours (tarif 2011 donné à titre indicatif)

Chaussures : 60 € les 6 jours (tarif 2011 donné à titre indicatif)

La location du matériel est soumise à sa disponibilité au moment de sa réservation.

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.

Bon plan

A Paris, notre partenaire La Haute Route : 33, bd Henri-IV, 75004 Paris. t 01 42 72 38 43 / E-mail : contact@lahauteroute.fr / Site : lahauteroute.fr (voir rubrique location).

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).

Nos partenaires équipement



Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !

L'équipe de Visages met tout en œuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique :

"Votre retour en quelques mots". Ne manquez pas de la remplir !

Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients.

Visages adhère à cette association.



Les cimes du Mercantour - R259 - 6 jours, 5 de ski

19 au 24 fév 12	725 €	1 ^{er} au 6 avril 12	725 €
4 au 9 mars 12		15 au 20 avril 12	
25 au 30 mars 12			

Pour 4-5 personnes : 745 €

Entre Alpes et Méditerranée, la montagne des Alpes-Maritimes en hiver apparaît comme un refuge d'authenticité. Son relief contrasté, ses vallées secrètes, son enneigement constant l'hiver au-dessus de 2000 m font du Mercantour une destination prisée par les amateurs d'espaces et de pentes vierges.

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - Refuge Victor de Cessole

Accueil des participants à 13h30 à Saint-Martin-Vésubie, dans la vallée de la Vésubie, la "Suisse Niçoise". Transfert en taxi pour la vallée de la Gordolasque. Montée au refuge Victor de Cessole (2232 m). Premier refuge construit dans le Mercantour, sa récente rénovation est une réussite architecturale. Installation au refuge, repas et nuitée.

Temps de marche : 6h00 / M : 600 m.

Jour 2 - Le sommet du Clapier (3045 m).

C'est le 3000 m idéal pour le ski de randonnée. Son profil régulier en fait une grande classique au départ du refuge, avec un sac allégé. Nuitée au même refuge que la veille.

Temps de marche : 5h30 / M et D : 900 m.

Jour 3 - La Madone de Fenestres

Traversée inter-vallées, inter-refuges. Une journée de transition à ski pour rejoindre le site de la Madone de Fenestres. C'est là que deux des plus hauts sommets du Mercantour culminent : le Gélas et la Malédie. Nuitée en refuge gardé.

Temps de marche : 3h30 à 4h00 / M : 550 m - D : 700 m.

Selon le temps de traversée et les conditions de neige, possibilité d'effectuer l'après-midi une boucle avec sac allégé dans le vallon de Prals.

Jour 4 - Le Gélas "Terrasse et Balcon" (3085 m).

Une course incontournable des Alpes-Maritimes, au départ du refuge et avec le sac allégé pour la journée uniquement. Une sortie alpine avec l'une des plus longues descentes qu'offre le Mercantour. Nuitée au même refuge que la veille.

Temps de marche : 5h30 à 6h00 / M et D : 1200 m.

Jour 5 - Pas des Ladres - Lac de Trécoubas

Traversée inter-vallées, de la Madone de Fenestres au Boréon, par le Pas des Ladres (2248 m). Descente sur le lac de Trécoulpas. Descente sur le hameau du Boréon. Installation au gîte, repas et nuitée.

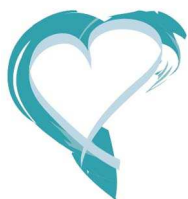
Temps de marche : 5h00 / M : 750 m - D : 600 m.

Jour 6 - Fin de séjour

Transfert et fin de séjour. Après le petit déjeuner, vers 9h00, transfert en taxi pour Saint-Martin-Vésubie et fin du séjour.

Ce programme indicatif reste susceptible d'aménagements en fonction du niveau des participants et des conditions nivo-météorologiques.

M : montée - D : descente.



- Le refuge de Cessole récemment rénové.
- La descente du Gélas.
- L'enneigement constant au-dessus de 2000 m.

L'esprit Visages

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.

L'Esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

Ski de rando



Etapes de 6h00 en moyenne avec possibilité de pentes raides et une dénivelée positive moyenne de 800 à 1000 m. Randonnée pour bon skieur possédant un très bon contrôle de ses skis et qui est à l'aise en pentes raides.

Hébergement

En chambre collective, 1 nuit en gîte et 4 nuits en refuges gardés (tous équipés de sanitaires, eau froide dans les refuges, couvertures fournies).

- J1 et J2 : refuge de Nice (pas de téléphone)
- J3 et J4 : refuge Madone de Fenestre (04 93 02 83 19)
- J5 : gîte au Boréon (pas de téléphone).

Si vous arrivez la veille

Pour un hébergement à Nice : Office de Tourisme de Nice ☎ 0892 707 407 ou nicetourism.com

Pour un hébergement à Saint-Martin-Vésubie : Office de tourisme ☎ 04 93 03 21 28

- Hôtel La Châtaigneraie** : 04 93 03 21 22 (dans le village)
- Hôtel Le Gélas : 04 93 03 21 81 (dans le village)
- Hôtel Le Cavalet 04 93 03 21 46 (au Boréon, véhicule nécessaire)
- Gîte du Boréon : 04 93 03 27 27 (au Boréon, véhicule nécessaire).

Nourriture

Séjour en pension complète (hors boissons), du dîner du J1 au petit déjeuner du J6. Les petits déjeuners et repas du soir sont servis chauds dans les hébergements. Pique-niques sur le terrain à midi.

Liaisons téléphoniques

Les mobiles ne passent pas dans ces régions de montagne, et tous les refuges ne sont pas équipés de téléphone. Vous pourrez vous faire appeler **uniquement s'il y a urgence**, et seulement aux heures des repas. Les gardiens ne peuvent passer aucune communication.

Observation

Nous sommes dans le Parc National du Mercantour, les chiens ne sont donc pas admis.

Transferts des bagages - portage

- Vous transportez vos affaires pour le séjour les J3 et J5. Toutes les ascensions à partir des refuges se font avec un sac allégé, les affaires restant au refuge.
- Les transferts sur place se font en taxi.

Encadrement et sécurité

L'encadrement

Vous serez encadrés par un guide de haute montagne expérimenté, professionnel, diplômé d'État de 4 à 8 participants (selon circuit).

Il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard.
- Vous faire partager sa passion pour la nature.
- Animer votre groupe et en assurer la cohésion.
- Être disponible et à votre écoute.

La sécurité

Nous vous fournissons un matériel collectif ou individuel aux normes en vigueur, en parfait état, adapté au circuit.

Covoiturons !

Pour vous rendre au départ de votre voyage ou randonnée, nous vous proposons un service de co-voiturage : 123envoiture.com met en contact, gratuitement et facilement, conducteurs et passagers qui souhaitent faire des économies et préserver l'environnement.

Accès

Train

Arrêt gare SNCF Nice ville, puis tramway jusqu'à la gare routière.

Horaires de train à vérifier auprès de la SNCF ☎ 36 35 (0,34€/min) ou voyages-sncf.com.

Avion

Aéroport international Nice Côte d'Azur. Nombreux vols sur ligne régulière et low coast. Liaison en navette la gare routière (nice.aeroport.fr). Liaison en navette avec la gare routière.

Autocar depuis Nice

Réseau TAM ligne 730 Nice/Saint-Martin-Vésubie. Départ de la gare routière à 8h30 le dimanche, arrivée 1h45 plus tard.

Pour le retour, départ de Saint-Martin-Vésubie à 13h00, arrivée à la gare routière de Nice vers 14h45.

Horaires indicatifs, à vérifier sur cg06.fr ou au ☎ 0800 06 01 06.

Voiture

RN202, Plan du Var, Vallée de la Vésubie, Lantosque, Roquebilière, Saint-Martin-Vésubie. Compter 1h30 de route.

Vous trouverez un parking gratuit (non gardé) à Saint-Martin-Vésubie.

Rendez-vous

Accueil le J1 à Saint-Martin-Vésubie, devant l'office de tourisme, à 13h30. Dispersion : A Saint-Martin-Vésubie le J6 vers 9H30.

Contact sur place

06 85 07 14 53 ou 06 86 86 09 95 en dehors des horaires d'ouverture de l'agence et uniquement en cas d'urgence.

Le prix

Il comprend

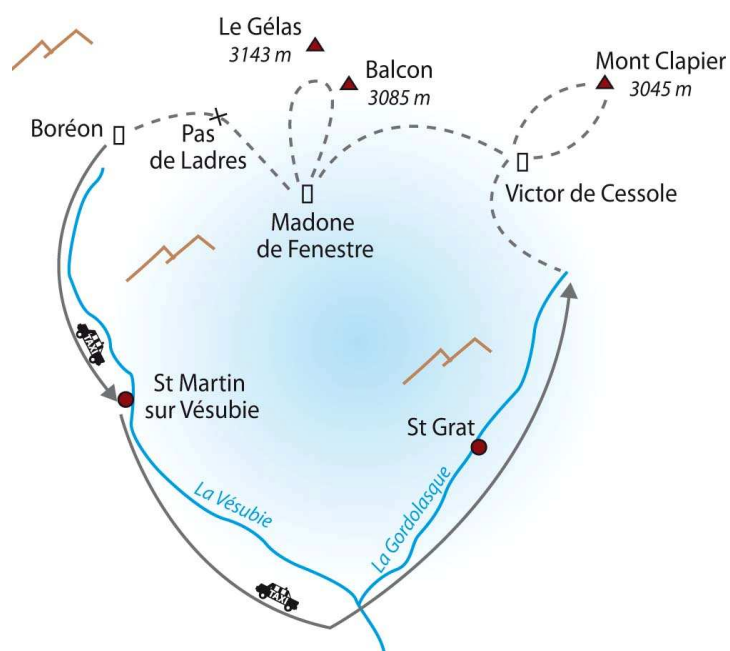
- l'hébergement en gîte (1 nuit) et en refuge gardé (4 nuits), en chambre collective
- les repas du dîner du J1 au petit déjeuner du J6
- l'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat
- les transferts en taxi prévus au programme
- le prêt du matériel collectif de sécurité (pelle, sonde, radio, pharmacie, corde légère...).
- le prêt d'un DVA individuel.

Il ne comprend pas

- d'une manière générale tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente
- l'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour
- le déjeuner du J
- les boissons et les dépenses personnelles
- la location du matériel de ski (à réserver à l'inscription)
- les frais d'inscription à moins de 45 jours : 20 € par dossier (offerts sur Internet)
- l'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- l'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5 %).

Cartographie

Carte guide IGN TOP 25 - Vallée de la Vésubie - 3741 OT



Inscription

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

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 3 % de réduction.**

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

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 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

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

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

Habillement

La tête

- Bonnet ou casquette chaude.
- 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.

- *Seconde couche*

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

- *Troisième couche*

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

- *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.

Les mains

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

Les jambes

- *Pantalon* coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort.

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

Les pieds

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

- *Guêtres*.

Equipement

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.

- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.

- 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 avec vos médicaments habituels.

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

- Papier toilette.

- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

Une pharmacie personnelle

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

Dans une pochette étanche :

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

Equipement spécifique

Fourni par Visages

- 1 Détecteur de Victimes d'Avalanche (DVA) par personne.
- 1 pelle et 1 sonde pour 2 participants.
- une radio avec le réseau secours
- une pharmacie collective

Nota : Visages fournit gracieusement ce matériel. Si vous avez votre matériel personnel, merci de nous le signaler à votre inscription, en précisant bien ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe, pour que le guide n'amène pas de matériel inutile.

Non fourni par visages

Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, 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 (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) 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.

Location de matériel

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. Vous récupérerez ce matériel auprès du guide.

Il vous réclamera le chèque de caution que nous aurons laissé pour votre compte au magasin.

Skis + peaux + couteaux + bâtons : 130 € pour les 6 jours (tarif 2011 donné à titre indicatif)

Chaussures : 60 € les 6 jours (tarif 2011 donné à titre indicatif)

La location du matériel est soumise à sa disponibilité au moment de sa réservation.

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.

Bon plan

A Paris, notre partenaire La Haute Route : 33, bd Henri-IV, 75004 Paris. ☎ 01 42 72 38 43 / E-mail : contact@lahauteroute.fr / Site : lahauteroute.fr (voir rubrique location).

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).

Nos partenaires équipement



Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !

L'équipe de Visages met tout en œuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique :

"Votre retour en quelques mots". Ne manquez pas de la remplir !

Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients.

Visages adhère à cette association.