



Informations générales France et Alpes Été 2009 (Randonnée nature, liberté et famille)

Depuis près de 30 ans, notre agence, implantée au cœur des Alpes du Sud, organise une multitude de séjour en France :

- Randonnée avec un accompagnateur ou "rando nature"
- Randonnée sans accompagnateur ou "rando liberté"
- Séjour multi-activités (sports en eaux-vives, randonnée, via-ferrata, vtt ...)
- Randonnée en haute montagne
- Alpinisme...

Ces séjours peuvent être :

- **"En étoile"** : vous logez pendant toute la durée du séjour dans le même hébergement et effectuez des randonnées à la journée à partir de cet hébergement (ex : Queyras aux 100 visages).
- **"Itinérant"** : vous changez chaque jour d'hébergement (ex : tour du Queyras)

Certains circuits ont été spécialement conçus pour être réalisés **en famille**.

Grâce à la combinaison de ces différents critères nous pouvons vous proposer plus de 70 séjours en France et dans les Alpes !
A vous de choisir !

En complément des fiches techniques spécifiques à chacun des séjours, voici toutes les informations générales dont vous aurez besoin pour faire votre choix ou pour préparer votre sac.

Rando liberté

Vous pouvez commencer la randonnée **à la date que vous souhaitez**.

Vous randonnez **avec qui vous souhaitez**, le nombre minimum de participants est de 1 ou 2 personnes en fonction des séjours.

Nous nous chargeons de toute la logistique : réservation des hébergements et taxi éventuels, transport des sacs entre les hébergements.

Nous vous fournissons les documents nécessaires au bon déroulement de votre randonnée :

- Un carnet de route ou road-book : petit livret contenant le descriptif détaillé de l'itinéraire (jour par jour) et des informations pratiques.
- Une ou plusieurs cartes ou extraits de cartes topographiques (échelle 1/25.000^e) avec le tracé de l'itinéraire.
- Des bons d'échange (vouchers) où sont indiquées les prestations qui vous seront fournies par chacun des hébergements ou taxi.
- Une étiquette bagage "Visages" pour vos sacs transportés entre les hébergements.





Le "carnet de route" (1 pour 4 participants) vous sera envoyé après versement du solde de votre séjour.

Attention : tout changement de date **après réservation** entraînera des frais de modification de 30 € par dossier.



G Rohart

Les niveaux

	TEMPS DE MARCHÉ	NIVEAU	POUR SE PREPARER
DECOUVERTE 	Etapas de 3 à 4h00 en moyenne	Vous aimez la marche, mais vous n'êtes pas particulièrement sportif.	Prévoir 2 mois de préparation. Marcher si possible tous les week-end 3 à 4h00 avec un peu de dénivelé ou une distance de 10 à 15 km. Faire attention à son mode de vie et à... son poids !
EN FORME 	Etapas de 4 à 5h00 en moyenne	Vous marchez régulièrement ou vous avez déjà fait sans peine un circuit RELAX.	La pratique d'une activité sportive régulière (footing, vélo, marche) sans ressentir d'essoufflement excessif ni fatigue exceptionnelle constitue une bonne préparation.
BONNE FORME 	Etapas de 5 à 6h00 en moyenne	Vous marchez très régulièrement de 700 à 1000m. Vous marchez en altitude sans problème entre 2500 et 3000m. Vous avez fait sans peine un circuit EN FORME.	Vous pouvez courir 5 à 8 km sans essoufflement excessif ni fatigue exceptionnelle et vous pratiquez régulièrement une activité d'endurance.
GRANDE FORME 	Etapas de 6h00 et plus régulièrement	Vous possédez une très bonne endurance. Vous êtes capable d'effectuer des marches de plus de 6h00 comportant des dénivelés supérieurs à 1000m.	Un footing de 10 km et plus effectué plusieurs fois par semaine et sans effort particulier est un excellent test.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs d'un niveau moyen, hors pauses et temps pris pour le pique-nique.

M : Dénivelé cumulé à la montée, en mètres
D : Dénivelé cumulé descente, en mètres.

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.

vêtements

La Tête



- Chapeau ou casquette
Exemple : "Sahara Hat", idéale grâce à la capacité de ses fibres à bloquer les rayons UV. Sa visière ajustée et sa cape qui couvre la nuque complètent ses qualités.

- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 "emboîtant" bien le visage.

Le Buste



- Tee-shirt léger et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration. Exemple : "Time out Tee".
- Seconde couche pour apporter de la chaleur tout en évacuant la transpiration. Exemple : "Microgrid Top".



- Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent comme de la pluie. Exemple : "Velocity Jacket" dont l'induction "Triple Point" permet d'évacuer l'humidité dégagée par le corps.

Les Jambes

- Pantalon, à la fois respirant et "déperlant", pour une protection contre le froid, la pluie ou les égratignures. Exemple : le soft shell "Sierra Pant".



- Pantalon léger pour le soir



- Short pour une marche en toute liberté, vous offrant le confort, la technicité et la protection nécessaire. Exemple : le High Trail Cargot Short.

- Maillot de bain
- Sous-vêtements de rechange

Les Mains

- 1 paire de gants légers

Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, de préférence avec une membrane type Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.

Exemple : la gamme "Matrix" de Asolo.



- Des chaussures de détente (sandales ou baskets) pour le soir
- Chaussettes (3 paires) de trekking type Thorlo "LTH" avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.

Cette liste de vêtements est à adapter suivant la saison et le circuit. Il faudra prendre des vêtements plus chauds si vous partez en octobre ou en randonnée haute montagne sur terrain glaciaire. Vous retrouverez une liste plus détaillée sur les fiches techniques générales ou spécifiques relatives à l'activité.

Matériel divers

- Gourde de 1 litre minimum
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Sacs plastique pour mettre tout ce qui peut se mouiller en cas de pluie ou un protège sac à dos étanche
- Papier hygiénique
- 1 lampe de poche ou frontale Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl.
- Bol avec couvercle étanche (type tupperware) + cuillère + couteau de poche
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau pour d'éventuelles ampoules ; antalgique : Aspirine, Doliprane...; médicaments pour la gorge : strepsil.... ; anti-inflammatoire : ibuprofène ; boules Quiès... et tous vos médicaments personnels habituels
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres
- 1 couverture de survie
- Dans une pochette étanche : carte d'identité ou passeport, carte CAF si vous en avez une, votre contrat d'assurance, de l'argent pour vos dépenses personnelles.
- **Drap-sac (couvertures fournies) pour les gîtes ou refuges dans les Alpes et les Pyrénées ou à défaut un duvet très léger. Les draps et couvertures sont fournis dans les hôtels.**
- Vos affaires de toilette
- Éventuellement jumelles et appareil photo

Équipement spécifique aux randonnées avec remise en forme :

- Maillot de bain
- Paire de chaussures de piscine

Les sacs

Sur la majorité de nos randonnées, vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. Le reste de vos affaires sera acheminé par minibus.

Sur certains circuits vous dormirez une ou plusieurs nuits dans des refuges non accessibles en voiture. Il faudra alors emporter vos affaires pour la nuit dans votre sac à dos.

Sur les circuits avec portage des affaires personnelles, vous devrez porter toutes vos affaires dans votre sac à dos pour toute la durée du séjour.

Pour les circuits avec transport de sacs par minibus :

(Vous portez uniquement vos affaires de la journée)

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 40l.



Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une cape de pluie qui s'adapte au sac.

Exemple : Air Zone 35l de Lowe Alpine.

- **Le bagage transporté entre les hébergements** (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**)

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

Pour les circuits sans transport de sacs par minibus:

(Vous portez l'ensemble de vos affaires personnelles)

Votre unique sac (à dos!) doit avoir une contenance de 50 à 60l.

Limitez le poids de votre sac en évitant le superflu !

Hébergement

Les gîtes, les refuges ou les hôtels que nous avons sélectionnés pour vous, l'ont été pour leur confort et leur accueil.

En refuge, hébergement exclusivement pour randonneurs, vous dormirez dans des dortoirs de 4 à 12 personnes.

Dans les gîtes d'étape (et non pas gîte de séjour), hébergement essentiellement pour randonneurs, vous dormirez en chambres collectives de 4 à 8 personnes.

Dans les hôtels vous serez 2 par chambres, avec possibilité d'être seul moyennant un "supplément single".

Nourriture

Pour les randonnées en pension complète (séjour tout compris) la nourriture est prise en charge en intégralité par VISAGES, seules les boissons sont à votre charge.

Pour les randonnées en 1/2 pension seuls le dîner et le petit déjeuner sont pris en charge par VISAGES. Les repas de midi ainsi que les boissons sont à votre charge.

Dans les deux cas, le repas du soir et le petit déjeuner sont pris au gîte, au refuge ou à l'hôtel (cuisine copieuse et traditionnelle).

Pique-nique de midi :

Pour les randonnées accompagnées, il est inclus dans tous nos séjours (sauf séjour multi-activités) et préparé, en général, par votre guide, ou parfois par les hébergements (1 ou 2 fois dans la semaine).

Pour les randonnées liberté les pique-niques ne sont pas compris dans le prix du séjour. Les points de ravitaillement (commerces) le long de votre itinéraire seront précisés sur votre carnet de route. Vous pouvez également vous procurer des pique-niques auprès de chacun des hébergements (à commander dès votre arrivée et à régler sur place).

De plus, pour les randonnées accompagnées uniquement, nous fournissons un **sachet de vivres de course** au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres de céréales ou chocolatées).

Encadrement

Pour les "rando nature" : un accompagnateur en montagne pour 4 à 14 participants (sauf spécificité précisée dans la fiche technique du séjour).

Pour les "rando liberté" : pas d'accompagnateur.

Accès aux points de rendez-vous

Les rendez-vous ont lieu le plus souvent à une gare SNCF et les heures sont choisies, dans la mesure du possible, en fonction des horaires des trains.

Gares SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre, l'Argentière les Ecrins ou Briançon:

En train :

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz:

- Départ à 22h05
- Arrivée le lendemain à:
- Mt-Dauphin à 07h56
- L'Argentière à 08h16
- Briançon à 8h37.

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Renseignements SNCF ☎ 36 35 (0,34€/mn) ou www.voyages-sncf.com

En voiture :

Grenoble / col du Lautaret / Briançon, Mt Dauphin ou l'Argentière par la R.N 91.

ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin, l'Argentière ou Briançon.

Pour visualiser votre itinéraire: www.viamichelin.fr

Possibilités d'hébergement près du lieu de rendez-vous

Lieu de rendez-vous	Hébergement	Téléphone	Prix
Gare de l'Argentière les Ecrins	Hôtel Glaizette**	04 92 23 10 05	Chambre 40 à 48 € ½ pension 45 € env.
Gare de Briançon	Hôtel de Paris ** (200m de la gare)	04 92 20 15 30	Ch. 2 pers : à partir de 47,80 € DP : à partir de 49,60 €/ pers
La Grave	Gîte "Aux Vieux Guides"	04 76 79 90 75	DP dortoir : 30 € env.
	Gîte "Le Refuge"	04 76 79 92 62	A partir de 13 € la nuitée
Gare de Mont-Dauphin-Guillestre*	Hôtel Lacour à la gare	04 92 45 03 08	Chambre à partir de 35 € + petit déj. 8 €
	Gîte le Glacier Bleu dans Mont-Dauphin Fort	04 92 45 18 47	DP : à partir de 33 € en dortoir et 50 € en chambre
	Hôtel le Chalet Alpin à Guillestre	04 92 45 00 35	DP à partir de 45 € (seulement en juin et sept.)
	Auberge de Jeunesse les 4 Vents à Guillestre	04 92 45 04 32	Nuitée + petit déj. 16 € DP : 26 €
	Auberge de l'Échauguette dans le Fort Mont-Dauphin	04 92 45 07 13	DP à partir de 42 €
	La Maison du Guil près de Mont-Dauphin Fort	04 92 50 16 20	Nuit et petit déj. 35 €

***Si votre rendez-vous est prévu à la gare de Mont-Dauphin-Guillestre et si vous nous prévenez à l'avance, nous pouvons passer vous chercher à votre hébergement.**

Parking

Vous pourrez laisser votre voiture sur les parkings suivants pour la durée de votre séjour. Ces parkings gratuits sont non gardés.

Si votre rendez-vous est fixé à:

- **La gare SNCF de Mont-Dauphin/Guillestre (05)** : le stationnement de longue durée n'est pas autorisé sur le parking de la gare. Vous devez vous garer sur le "parking de St Guillaume", à environ 500m de la gare: de la gare prendre la RN93 direction "Guillestre" pour passer devant la station Avia puis l'hôtel "La Taverne du Roy". 100 m après le panneau de fin d'agglomération, prendre la première route gauche : le "parking" (ancienne route) se trouve en contrebas de la route sur la gauche.

- **La gare SNCF de Briançon (05)** : parking de la gare. Attention de ne pas vous garer sur les places réservées aux cars (P.V).

- **La gare SNCF de l'Argentière les Ecrins (05)**: parking de la gare.

Si le rendez-vous du premier jour est fixé :

- Le matin : vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée.
- Le soir : pas besoin d'être "en tenue" de randonnée.

Le prix

Sauf mentions spéciales précisées sur la fiche technique spécifique à chacun des séjours :

Il comprend

- L'hébergement en refuge gardé, gîte ou hôtel
- Les transports nécessaires au déroulement normal du séjour. Si vous êtes amenés à utiliser votre véhicule durant un séjour accompagné nous vous rembourserons les frais kilométriques (RN29)
- L'encadrement par un guide ou accompagnateur diplômé d'Etat (sauf rando liberté)
- Pour les randonnées accompagnées : la pension complète, du premier au dernier jour du circuit
- Pour les randonnées liberté : la 1/2 pension (dîner et petit-déjeuner) uniquement
- Les vivres de course (en-cas) pour les randonnées accompagnées (sauf RF01 et RF11)

Il ne comprend pas

- Le transport de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 15 € par dossier (offerts sur Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1,5 %)
- L'assurance annulation (2%)

Modalités de paiement

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

- vous bénéficiez de 3% de réduction,
- vous versez un acompte réduit de 10%.

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 1,5 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2%. 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 : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

Inscription

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

Les Alpes

Etymologie

Le choronyme "Alpes" qui définit l'ensemble de la chaîne apparaît dès le premier siècle avant J-C. Certains estiment que l'origine est issue de l'appellation gaulois *alpe*, lui-même issu d'une racine celtique ou pré-celtique *alp* qui viendrait de *albos* signifiant selon Delamarre "le monde lumineux, le monde d'en haut". Ainsi, il y aurait une forte connotation religieuse dans cette racine. Selon P.L. Rousset, le choronyme "Alpes", trouve son origine dans la somme de très nombreux lieux élevés contenant la racine *alp* (par exemple "alpage") et ceci à travers tous les pays alpins. L'explication de cette racine posait déjà des problèmes aux historiens et géographes romains (Strabon), qui la retrouvaient bien au-delà du monde celte. L'origine de la racine *alp* aurait de fortes corrélations avec la famille des langues altaïques (R. Lorient). Les mots "alp", "alpaut" ou "alpagut" ont le sens de haut, élevé, puissant. Si ces "lieux élevés" ont pris des noms dont l'origine proviendrait de la Haute Asie, cela signifierait qu'il y aurait eu des migrations pré-indo-européennes sur l'ensemble des Alpes et une grande partie de l'Europe occidentale.

Politique de développement durable

En comptant Monaco, la chaîne alpine est partagée entre 8 pays. Ainsi avant d'être reconnue comme "un territoire alpin", c'est d'abord 8 petits morceaux de 8 nations bien différentes. Les politiques de protections de l'environnement et de développement durable sont donc très différentes en fonction des territoires alpins. La CIPRA (Commission Internationale pour la Protection de Alpes) fondée en 1952 a pour objectif de tirer profit des potentiels de l'espace alpin et de sauvegarder sa diversité culturelle et naturelle, en initiant un développement durable à de multiples niveaux. Elle a longtemps œuvré pour qu'un outil juridique international puisse aider à la mise en place de politiques de développement durable sur l'ensemble des Alpes.

Il aura fallu 40 ans pour que ce traité international voie le jour. En 1991, les ministres de l'environnement des États alpins signent la Convention alpine. Aujourd'hui, la CIPRA accompagne la mise en œuvre de la Convention alpine : elle possède un statut officiel d'observatrice, participe aux Conférences alpines et s'engage dans différents groupes de travail.

La convention alpine se compose de plusieurs protocoles traitant des thématiques suivantes : aménagement du territoire et développement durable, protection des sols, protection de la nature et entretien des paysages, agriculture de montagne, forêts de montagne, tourisme, transports, énergie.

D'autres protocoles sont actuellement à l'étude.

Géologie des Alpes

Les Alpes font partie des chaînes alpines péri-téthysiennes, formées pendant le Mésozoïque et le Cénozoïque, qui s'étendent du Maghreb à l'Extrême-Orient. Une partie des ces chaînes de montagnes (les chaînes péri-méditerranéennes) est issue de l'ouverture, puis de la fermeture de bassins océaniques du système téthysien. L'existence de ces orogènes est liée à la convergence des plaques africaine et européenne et à l'interposition de blocs ou de microplaques.

Les Alpes proprement dites s'étendent sur un millier de kilomètres, entre Gênes et Vienne, avec une largeur comprise entre 100 et 400 kilomètres.

On peut les subdiviser sur des critères géographiques, géologiques et topologiques, en trois parties distinctes : les Alpes occidentales, qui forment un arc entre la mer Méditerranée et le Valais, les Alpes centrales, entre le Valais et les Grisons (Suisse orientale) et les Alpes orientales et méridionales, qui s'ensellent dans la plaine de Pannonie à l'ouest des Carpates.

L'arc des Alpes occidentales est classiquement subdivisé en deux parties, séparées par le chevauchement pennique crustal : la zone externe et les zones internes. Ce chevauchement majeur juxtapose des unités paléogéographiques distinctes, ayant eu des histoires tectoniques et métamorphiques différentes : globalement, les unités de la zone externe correspondent aux parties proximales de la marge européenne, qui ont été peu raccourcies et peu métamorphisées lors de l'histoire alpine, alors que les unités internes correspondent aux parties plus distales et au plancher océanique, qui ont subi un métamorphisme et un raccourcissement plus fort. Les déformations dans les Alpes (observables grâce aux séismes et à la géodésie) sont actuellement faibles à très faibles. Cependant, des taux de soulèvement de l'ordre de 1mm/an sont observables en Suisse; des données comparables ne sont pas disponibles en France ou en Italie, mais il est probable que les vitesses verticales soient comparables. L'origine d'un tel soulèvement reste aujourd'hui largement débattu, le raccourcissement dans les Alpes occidentales étant faible à nul.