



SEJOUR "RANDONNEE RAQUETTES ET BIEN ETRE DANS L'EMBRUNAIS"

Le soleil des Hautes Alpes, une neige poudreuse de rêve, un gîte luxueux, de la relaxation, des massages.....un cocktail parfait pour vous ressourcer au grand air de la montagne. C'est à Embrun !! Au Pigeonnier !

Lieu : Embrunais

Niveau : facile 2/3

Durée : 7 jours et 6 nuits

Date : du dimanche 18 février au samedi 24 février 2018

Groupe : de 5 à 12 personnes

Hébergement : gîte ultra confortable : en chambre de 2

<http://www.pigeonnier.net/>

Portage : vos affaires de la journée

RDV : dimanche 18 février gare SNCF d'Embrun à 18h

retour samedi 24 février à la gare vers 15 h

PRIX : 750 € (tout compris, matériel compris et massage d'une heure compris)

Matériel : raquettes, bâtons, DVA (détecteur de victime en avalanche) pelle et sonde vous seront prêtés. Un apprentissage des techniques de recherche avec le DVA est prévu le premier jour.

Carte IGN : TOP 25 3438 ET



PROGRAMME :

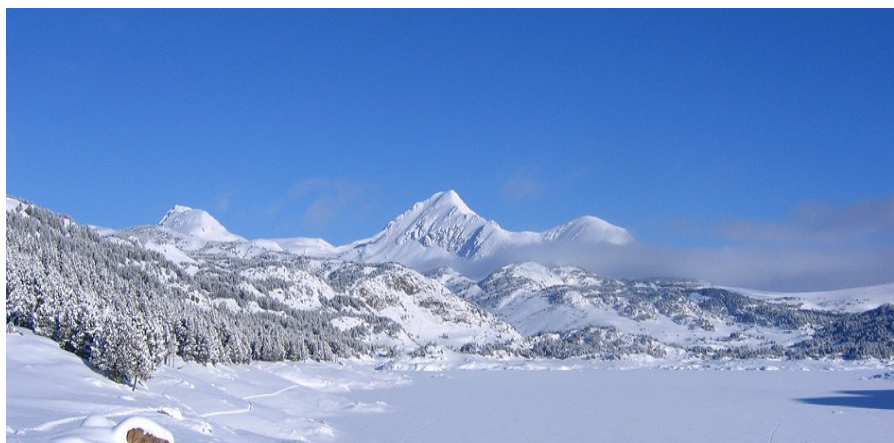
Dimanche 25 février :

Accueil à la gare à 18 h.

Lundi 26 février : Lac de Siguret (1102m) Au départ de Siguret, une balade facile pour se mettre en jambe

Dénivelé + 350 m Dénivelé - 350 m

Temps de marche : 3 heures 30



Mardi 27 février : Lac de Sainte Marguerite (2230m)

Au départ de Bois Méan (1670m), un vallon de toute beauté...en passant par la cabane du berger !

Dénivelé + 560 m - Dénivelé - 560 m - Temps de marche : 4 heures 30

Mercredi 28 février : Cabane de Joubelle (1780m)

Au départ de la station de Réallon (1560 m), nous partons à la découverte d'une jolie cabane avec poêle à bois et décors de rêve !

Dénivelé + : 200 m Dénivelé - : 200 m Temps de marche : 4 heures

Jeudi 1er mars : Cabane de Pré Clos (1850 m)

Au départ de Caleyères (1240 m), nous monterons dans le mélézin sur les traces de Guillaume... ou celles des chevreuils ?

Dénivelé + : 610 m Dénivelé - : 610 m

Temps de marche : 5 heures

Vendredi 2 mars : Cabane du Vallon (2007m)

Aurons nous la chance de voir des chamois ?

(Nous sommes aux portes du Parc des Ecrins)

Au départ des Gourniers (1480 m).

Dénivelé + : 530 m Dénivelé - : 530 m

Temps de marche : 4 heures 30



Samedi 3 mars : Le sentier des Fées (1840 m)

Au départ de la Chalp de Crévoux (1640 m)...oui les fées des montagnes vous attendent pour votre dernière journée en montagne...Surprises !!

Dénivelé + : 250 m Dénivelé - : 250 m Temps de marche : 3 heures

Séparation vers 14 h 30

Ce programme est susceptible d'être modifié pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau des participants, des conditions météorologiques et nivologiques.

Chaque soir nous nous retrouverons dans le grand salon, pour une séance d'étirements et de relaxation.

Un massage d'une heure est compris dans votre séjour : que du bien être !

Marie Christine sera vigilante quant aux soins apportés à vos repas

Vous repartirez en grande forme, pleinement ressourcés et détendus !

Demandez votre réservation par mail, ou par téléphone, au plus vite !

Au plaisir de randonner avec vous ...

Guilhemette DHOYER / Accompagnatrice en montagne

Praticienne en Coaching et en Relaxation

32 Av. de Vallouise 05120 L ARGENTIÈRE LA BESSÉE

TEL 06 64 43 28 00

Email : dhoyer.guilhemette@gmail.com

EQUIPEMENT INDISPENSABLE

L'hiver la méthode multi-couches est la plus efficace !

- Sous vêtements (première couche) chaud complets (collant et haut à manches longues)
Type Carline ou Mérinos
- Pull over ou polaire + gilet sans manche chaud
- veste duvet (doudoune)
- Veste Goretex (ou veste imperméable)
- Bonnet
- pantalon de trek chaud et respirant
- 2 paires de gants chauds (ou moufles)
- chaussures de randonnée avec une bonne tenue de chevilles et bien crantées. (Evitez les bottes et après ski)
- chaussettes en laine chaude
- une tenue confortable pour la séance de relaxation du soir
- chaussons pour l'intérieur au gîte.

MATERIEL

- sac à dos (30/40 litres) avec couvre sac
- nécessaire de toilette
- gourde
- thermos
- lampe frontale
- couverture de survie
- quart ou bol pour le pic nic + Opinel
- lunettes de soleil (indice de protection élevé)
- crème solaire (indice 50)
- Votre pharmacie personnelle (avec double peau et bande élastique adhésive pour les ampoules)
- Vos papiers d'identité dans une poche plastique étanche.
- Les draps et serviettes de toilette vous seront fournis

