



Séjour 2023-02

Séjour Découverte de l'Environnement Montagnard dans le massif du Mont-Blanc : La réserve des Contamines Montjoie

Du jeudi 22 Juin à 17 h 00 au dimanche 25 juin 2023 vers 16 h 00.

Notice d'information

Animateurs : Jean-Loup Gaillard et Michèle Budna

Thèmes	L'U.F.A.M, vous propose : - Trois jours de randonnée pédestre en étoile dans la réserve naturelle des Contamines Montjoie et l'entrée de la vallée de Chamonix pour se retrouver en toute amitié et convivialité pour apprécier la beauté de ses paysages, la variété de la faune et de la flore. - Compléter ses connaissances en matière d'environnement rural et montagnard en vue d'enrichir l'animation des randonnées. - Observer les paysages, la faune, la flore du début d'été et la géologie de ce massif Alpin.							
Rendez-vous :	Gîte La Mélusine, 49 chemin du Creux, 74170 St Gervais. Altitude 900m. Chambres de 2 à 4 lits.							
Participants :	Inscriptions limitées à 12 participants, <u>retenues par ordre d'arrivée</u> . Au plus tard le 10 mai 2023.							
Niveau :	Bonne condition physique pour un effort soutenu en montagne au-dessus de 2000 m avec des pentes régulièrement entre 15 et 20 % (bons marcheurs). (Dénivelés de 450 m à 950 m et distance jusqu'à 15 km selon les parcours).							
Déroulement :	Randonnées de découverte de l'environnement montagnard sur 3 jours en étoile.							
<u>1^{er} jour:</u>	17 h 00 à 18h00 accueil et installation en chambres de 2 à 4 personnes. 19 h 00 apéritif d'accueil et repas. Présentation des participants.							
<u>2^{ème} jour:</u>	Refuge et glacier de Tré- la- Tête : Départ du gîte. Altitude maxi 2100 m. D+900m. Distance 12 km. Randonnée dans la réserve naturelle des Contamines avec une partie en sous-bois. Secteur de vie des tétras, possibilité de bouquetins au glacier, flore variée. Montée régulière. Panorama sur mont Joly. En cas de névés tardifs le parcours du 2 ^{ème} jour pourrait être adapté.							
<u>3^{ème} jour:</u>	Aiguillette des Houches : Départ du parc du Merlet (30 mn en voiture) 1390 m altitude maxi 2285 m D+ : 900 m distance 11 km. Rando face au Mont-Blanc, au glacier des Bossons et de l'Aiguille du Midi. Panorama somptueux. Sentier avec un bon dénivelé, quelques passages avec main courante (en balcon, pas de difficultés techniques) Possibilité de voir des bouquetins et tétras. Flore abondante et variée. Bord de la réserve naturelle des Aiguilles Rouges.							
<u>4^{ème} jour:</u>	Chalets du Truc et de Miage : Départ parking de la Frasse (15 mn en voiture) 1285 m altitude maxi 1750 m D +600 m. Distance 9 km. Randonnée balade facile face au Mont Joly avec vue imprenable sur les dômes et le glacier de Miage, col du Tricot et l'Aiguille de Bionnassay .Situé dans la réserve naturelle des Contamines.							
Ne pas oublier	- Équipement pour une randonnée d'une journée : sac à dos, vêtements, couvre-chef, gourde 2L, lunettes de soleil, crème solaire, trousse individuelle de premiers soins, couverture de survie, etc. - Chaussures de marche à tiges hautes et semelles crantées antidérapantes (port obligatoire). - Bâtons de marche. Jumelles. - Facultatif : altimètre, GPS, appareil photo, spécialités de votre région, etc. - Linge et nécessaire de toilette. Chaussures ou chaussons d'intérieur. Duvet ou couverture et drap de dessus (Drap housse et taie d'oreiller fournis par le gîte). carte IGN : 3531 ET.							
Animation	Ce séjour est animé par deux accompagnateurs fédéraux.							
Participation	<table border="1"> <tr> <td>Prix du séjour / personne ⁽¹⁾</td> <td>320.00 €</td> <td rowspan="3">Le prix du séjour, payable à l'inscription, comprend : - Les repas et/ou pique-niques. - Les nuitées en chambre à 2 ou 4 lits. - Les petits déjeuners. - Les frais d'animation et de fonctionnement.</td> </tr> <tr> <td>Dont frais de fonctionnement</td> <td>80.00€</td> </tr> <tr> <td>Et hébergement & repas</td> <td>240.00€</td> </tr> </table> <p>Ne sont pas compris : Les boissons, les dépenses à caractère personnel, les frais de déplacement pour aller et revenir sur le lieu du séjour.</p> <p>Paiement préférentiel par carte bancaire avec HelloAsso site sécurisé ou à défaut par virement bancaire. Les chèques bancaires ne sont pas acceptés.</p> <p>(1) Réduction de 20,00 € aux possesseurs de la licence Carte Montagne-assurance 2022-2023 Cumulable avec une réduction de 10,00 € pour les animateurs des associations affiliées FFMM (joindre attestation).</p>	Prix du séjour / personne ⁽¹⁾	320.00 €	Le prix du séjour, payable à l'inscription, comprend : - Les repas et/ou pique-niques. - Les nuitées en chambre à 2 ou 4 lits. - Les petits déjeuners. - Les frais d'animation et de fonctionnement.	Dont frais de fonctionnement	80.00€	Et hébergement & repas	240.00€
Prix du séjour / personne ⁽¹⁾	320.00 €	Le prix du séjour, payable à l'inscription, comprend : - Les repas et/ou pique-niques. - Les nuitées en chambre à 2 ou 4 lits. - Les petits déjeuners. - Les frais d'animation et de fonctionnement.						
Dont frais de fonctionnement	80.00€							
Et hébergement & repas	240.00€							
Préinscription.								
Questionnaire de santé.								