



Haute Maurienne Albaron

AZMT 05

Multitude de glaciers insoupçonnés, sommets panoramiques avec vue sur la belle vallée de l'Arc et la sauvage vallée de italienne d'Orco, le tout dans une ambiance montagne sympathique où l'apparition d'un vieux montagnard mauriennais du début du siècle ne paraîtrait pas insolite.

TOPO 3 jours

J1 - Coup d'œil admiratif pour le savoir-faire ancestral des bâtisseurs du hameau quasi médiéval de l'écot – avec en toile de fond les glaciers du Mulinet et des sources de l'Arc, nous rejoindrons par un bon sentier le **refuge du Carro 2759m**.
↗ 750m

J2 - La célèbre traversée glaciaire Carro-Evettes par les glaciers du Mulinet et du grand Méan. Nuit au refuge des Evettes 2590 m : étape longue
↗ 900 m ↘ 1050 m

J3 - L'ALBARON 3637m : le seigneur du splendide cirque des Evettes. A ces incontestables atouts s'ajoutent des paysages et un cadre environnant particulièrement beaux ; retour au village de l' Ecot. ↗ 1100 m ↘ 1900 m

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tous moments modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

RENDEZ -VOUS * A nous préciser lors de votre inscription.

le 1er jour du séjour à 11h en gare de Modane* pour ceux arrivant en train ou 12 h devant l'office du tourisme de Bonneval sur Arc pour ceux arrivant en voiture*. Séparation au même endroit le dernier jour vers 15 h à Bonneval ou 16h à Modane.

NIVEAUX

Technique ↗ ↘ pas de difficulté particulière. **Il est cependant nécessaire d'avoir déjà marché en crampons.**

Physique ☼ ☼ ☼ 6 à 8h de marche par jour. Dénivelée moyenne 900 à 1000m. Préparation physique nécessaire.

Portage 🧡 🧡 des affaires personnelles (éviter le surplus) + vivres de courses pour plusieurs jours (env. 2 Kgs)

CONSEIL

Un démarrage en douceur et un séjour assez court pour ne pas accumuler une fatigue excessive. Une bonne condition physique est nécessaire notamment pour la traversée Carro-Evettes.

ENCADREMENT : guide de haute montagne

GROUPE : 4 à 6 personnes

CARTOGAPHIE - BIBLIOGRAPHIE

Didier Richard : Massif de la Vanoise 1/50000 ; IGN : Haute Maurienne 1/25000 N° 237 - TOP 25 - 3633 Et Tignes Val d'Isère

📖 Le Massif de la Vanoise : collection Gaston Rebuffat - Ed Denoël

TELEPHONE UTILE

En cas d'urgence message à Azimut ☎ 04.92.23.07.24, ou en refuge

HEBERGEMENT pendant le séjour

J1	Refuge Carro	☎	04.79.05.95.79
J2	Refuge des Evettes	☎	04.79.05.96.64

Hébergement avant et après

A Modane

Office du tourisme Val Fréjus/ Modane ☎ 04.79.05.33.83 Email : info@valfrejus.com

A Bonneval

Office du tourisme ☎ 04.79.05.95.95 Email : info@bonneval-sur-arc.com

<http://www.bonneval-sur-arc.com>

Le Villarion : Gîte La Bâtisse : ☎ 04.79.05.95.84

A Bonneval : Gîte les Oules : ☎ 04.79.05.87.99

COUCHAGE : un sac en drap + 1 taie d'oreiller (hygiène).

MATERIEL (liste non exhaustive donnée à titre indicatif)

<p><u>Pour la tête</u> Bonnet, casquette. Foulard ou Buff. lunettes de soleil + une paire de rechange.</p>	<p><u>Pour le corps</u> Sous-vêtements thermiques (carline, polaire) Veste en polaire Veste Gore Tex</p>
<p><u>Pour les mains</u> Gants chauds Eventuellement sous gants en soie</p>	<p><u>Pour les jambes</u> Pantalon de montagne, guêtres</p>
<p><u>Pour les pieds</u> Chaussettes de randonnée. Chaussures de montagne (semelles Vibram si possible)</p>	<p><u>Divers</u> Lampe frontale. Appareil photo Gourde isotherme (éventuellement), couteau Crème solaire+ Serviette & Trousse de toilette</p>

Sac de voyage à laisser au gîte

Sac à dos 50/60l

MATERIEL TECHNIQUE

Crampons, baudrier, piolet, casque, 1 anneau de corde de 2.80m en 8 ou 9 mm, 1 descendeur avec 2 mousquetons à vis.

Si vous n'avez pas le matériel, nous pouvons le louer pour vous, voir bulletin de réservation ou sur place . Location - Le Mélézet (près de la maison du tourisme) : ☎ 04.79.05.97.45

PHARMACIE PERSONNELLE : vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent), éventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique (immodium/ercéfuryl), flagyl, spafon.

PRIX : 370 euros

Le prix comprend : l'organisation, l'encadrement par un guide de haute montagne, la 1/2 pension en refuge, le casse - croûte de midi, le prêt du matériel collectif de sécurité.

Le prix ne comprend pas : les **boissons**, le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous, la location éventuelle de matériel , les frais personnels, votre assurance personnelle de responsabilité civile et individuelle accident ainsi que l'assurance annulation/rapatriement.

REGLEMENT : Acompte de 30 % à l'inscription + le paiement de l'assurance si vous la souscrivez, le solde 15 jours avant le départ sans rappel de notre part, soit par chèque, chèques-vacances ou CB.

ASSURANCE : Il est vivement recommandé d'être bien assuré en annulation, frais de recherche et rapatriement. Si vous payez par CB, Premier ou Gold, demandez à votre service commercial (N° au dos de la carte) l'étendue de votre garantie. Consultez notre proposition d'assurance sur <http://www.azimut-montagne.com/assurance.php> ou sur simple demande.

ACCES Info route : CRIR LYON ☎ 04 78 53 33 33 - CRIR Marseille ☎ 04 91 78 78 78 - Col du Lautaret ☎ 04 92 24 44 44
 > votre itinéraire sur : www.viamichelin.fr ou sur www.mappy.fr

> **autoroute jusqu'à Modane** puis N6 jusqu'à LansleBourg et D902 Lanslebourg-Bonneval.

**Par l'Italie* : autoroute jusqu'à Bardonecchia puis tunnel du Fréjus (attention le tunnel est payant). Il est donc préférable de passer par le col de Mont Cenis.



Gare SNCF de Modane.

Réservation et information sur Internet www.sncf.fr

info vente ☎ 08.36.35.35.35 - info voyageur ☎ 04.92.23.10.27

Trains directs depuis Paris ou TGV Paris -Modane puis transport en Bus



Service de cars de Modane : ☎ 04.79.05.01.32

Aller Navette Modane Bonneval

D - Modane à 8h15 > Bonneval 9h30

Retour Navette Bonneval - Modane

D - Bonneval à 16h30 > Modane 17h50

Dernières recommandations avant le départ

- laisser nos coordonnées à vos proches
- vérifier l'équipement demandé
- vérifier les piles d'appareil photo/caméra
- emporter une carte d'identité ou passeport en cours de validité
- de l'argent en espèces, carte bancaire (achats personnels et boissons dans les refuges)
- Votre n° de contrat et les coordonnées de votre assureur si vous n'avez pas souscrit d'assurance auprès d'Azimut



