32 Place Limozin
43170 SAUGUES
Tél : 04 71 74 47 40

contact@lapelerine.com
www.lapelerine.com
Siret : 439 482 233 00020



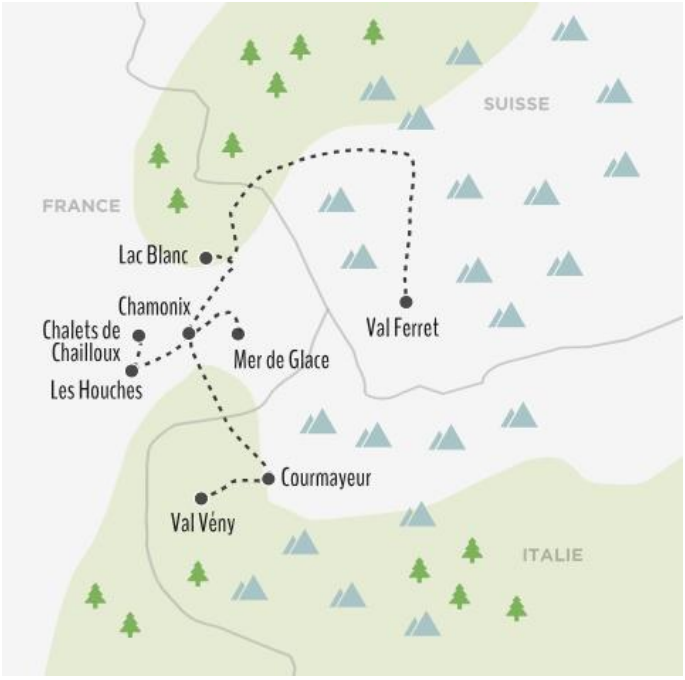
LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

SAVOIE MONT-BLANC

FRANCE ET ITALIE

Panoramas du Pays du Mont-Blanc

A toutes les saisons, le Pays du Mont-Blanc offre un spectacle éblouissant. Laissez-vous guider, ce pays est unique et multiple à la fois. Cet itinéraire combine avec astuce confort, et randonnée accessible à toute personne en bonne forme physique. Il vous emmènera à la découverte des « trésors cachés » de ce massif prestigieux : paysages panoramiques, faune, patrimoine local… Le soir, vos hébergements aux villages des Houches et de Courmayeur vous permettront de retrouver un confort mérité pour une détente maximum après l'effort de la journée. Les papilles sont aussi à l'honneur avec la découverte de la gastronomie italienne locale.



6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée.

JOUR 1 : LES HOUCHES - LA FLÉGÈRE - LACS DES CHÉSERYS - LAC BLANC

8 à 9 km 3h30 à 4h30 de marche +600m/-600m



Rendez-vous à 9 h 30 à votre hébergement aux Houches, où vous logerez pendant deux nuits. Vous déposez rapidement vos affaires. Après un court transfert à Chamonix, vous montez par le téléphérique de la Flégère. Vous randonnez jusqu'aux lacs des Chéserys (1998 m), puis atteignez le lac Blanc (2352 m), où s'ouvre un panorama exceptionnel sur le Mont-Blanc et ses glaciers. En chemin, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir le fameux bouquetin, habitant des lieux ! **Hébergement : hôtel. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi. Transfert : 15 minutes.**

ou : LES HOUCHES - BELLEVUE - PASSERELLE DE BIONNASSAY - BIONNASSAY

Une journée au pied de la voie normale du Mont-Blanc. Vous atteignez les beaux alpages de Bellevue en téléphérique (1780 m). Magnifique randonnée en direction du col du Tricot jusqu'à la passerelle qui traverse la base du glacier de Bionnassay. Une expérience unique pour observer au plus près l'un des glaciers du massif du Mont-Blanc. Puis descente sur le hameau authentique de Bionnassay (1330 m) pour cheminer entre de beaux chalets et des mazots traditionnels. Remontée vers Bellevue. Descente en téléphérique jusqu'aux Houches (990 m).

JOUR 2 : LES HOUCHES – PIERRE BLANCHE - CHALETS DE CHAILLOUX

9 km 4h de marche +650m/-620m



Après un court transfert au Bettey, au dessus des Houches, vous montez vers Pierre Blanche (1697 m), point de bascule vers la combe de la Vogealle, porte d'entrée de la réserve Naturelle de Carlaveyron. Une belle montée en lacet sur la crête jusqu'au Plan de Benoï (1987m), où vous profitez d'incroyable vue sur le massif du Mont-Blanc. C'est par les chalets de Chailloux (1930 m) que vous redescendez vers le parking du Bettey.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 15 minutes .

JOUR 3 : CHAMONIX - AIGUILLE DU MIDI - GLACIER DE LA MER DE GLACE

8 km 3h de marche +200m/-550m



De Chamonix, vous empruntez le fameux téléphérique de l'aiguille du Midi, qui vous dépose à près de 3 800 m. Vue magique sur les glaciers et le splendide sommet du Mont-Blanc, qui semble à portée de main ! Après avoir profité de ces paysages uniques, vous redescendez à la station intermédiaire du téléphérique, au plan de l'Aiguille (2233 m), pour une randonnée. Vous cheminez sur le balcon nord du massif du Mont-Blanc jusqu'au Signal Forbes (2198 m). Magnifique panorama sur le glacier de la mer de Glace. Descente à Chamonix grâce au train à crémaillère du Montenvers. Transfert en fin d'après-midi à Courmayeur pour une première soirée en Italie.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 30 min + 1 h.

JOUR 4 : ITALIE : VAL FERRET - REFUGE BERTONE – COURMAYEUR

10 km 4h de marche +490m/-900m



Transfert dans le val Ferret, en Italie. Belle randonnée au cœur des alpages jusqu'au refuge Bertone (1996 m). Les raides versants italiens du massif du Mont-Blanc vous surplombent, vous êtes au pied des Grandes Jorasses. Descente par le val Sapin jusqu'à Courmayeur. Vous prenez le temps de découvrir la capitale des Alpes italiennes ! Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 20 minutes.

JOUR 5 : VAL VENY

13 km 5h de marche +850m/-830m



A la découverte du val Vény, vous randonnez jusqu'au lac du glacier du Miage, le lac Combal (1970 m). Une belle plaine alluviale résultant de la barrière naturelle du glacier favorise l'observation d'une végétation unique ! Si le temps le permet, ainsi que votre condition physique, vous ferez un crochet par le col Chécrouit (1956 m) afin de mieux contempler la face italienne impressionnante du sommet du Mont-Blanc.

NB : Col Chécrouit avec descente en téléphérique à Courmayeur : attention, remontées ouvertes de début juillet à fin août. Variante hors saison jusqu'à Elisabetta : 3 h de marche, 10 km. +370m / -370m (col Chécrouit non inclus).
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 25 minutes.

JOUR 6 : VAL FERRET - REFUGE ELENA - FRANCE : LES HOUCHES

10 km 4h30 de marche +780m/-780m



Court transfert au bout du val Ferret. Vous empruntez un bon sentier pour rejoindre le refuge Elena (2061 m) au pied du glacier de Pré-de-Bard. Si votre forme et la météo le permettent, vous pouvez monter jusqu'au Grand Col Ferret (2537 m), frontière avec la Suisse. Retour à Courmayeur et transfert aux Houches. Fin de séjour et séparation en fin d'après-midi.

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 2x45 minutes + 1h.

NB : la durée des étapes est donnée à titre indicatif.

- La découverte des "incontournables" du massif du Mont-Blanc avec des randonnées faciles.
- Une incursion de 2 jours en Italie, au cœur de la vie valdôtaine.
- Un séjour confort en hôtel trois étoiles aux Houches et quatre étoiles à Courmayeur.

-

› DATES ET TARIFS

A partir de 2 participants

Du 14 juin au 29 septembre 2027, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hébergements.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux jours avant ou après…) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Avec votre véhicule personnel :
Basse saison (du 14/06 au 09/08 et du 26/08 au 29/09)
Prix par personne (base chambre double) : 875 €

Haute saison (du 10/08/2026 au 25/08/2026)
Prix par personne (base chambre double) : 965 €

Avec transport privé :
Basse saison (du 14/06 au 09/08 et du 26/08 au 29/09)
Prix par personne (base chambre double) : 1295 €

Haute saison (du 10/08/2026 au 25/08/2026)
Prix par personne (base chambre double) : 1400 €

Chambre individuelle : +240€/personne

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en base chambre double, en hôtels 3 étoiles aux Houches et 4 étoiles à Courmayeur.
- Les petits déjeuners du J2 au J6.
-Les dîners du J1 au J5.
- Les transferts du J 2 aller-retour au Bettey, du J 3 à Courmayeur et du J 6 aux Houches (si vous avez choisi cette option).
- Le roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation) pour un groupe de deux à quatre personnes.
- La mise à disposition de l'ensemble des traces gpx des randonnées, sur demande.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les assurances.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.

- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place :

- Les pique-niques.
- Le téléphérique de La Flégère en aller-retour (tarif indicatif 20 € par personne), le J 1.
- Le téléphérique de Bellevue en aller-retour le J 1. (tarif indicatif 20 € par trajet).
- Le transfert en bus local jusqu'à Chamonix (environ 2 € par tickets), le téléphérique de l'aiguille du Midi (tarif indicatif 61 €/personne) et le train à crémaillère du Montenvers (tarif indicatif 42 €/personne), le J 3. Vous pouvez aussi opter pour un Mont-Blanc Multipass 2 ou 3 jours pour profiter de prix avantageux.
- Le transfert en bus local dans le val Vény en aller et retour (navette gratuite en 2026), le J5.
- Le transfert en bus local dans le val Ferret (navette gratuite en 2026), le J6.
- Les entrées dans les sites, monuments, musées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

› ACCUEIL / DISPERSION

Accueil le Jour 1 en matinée à l'hôtel aux Houches. Dépôt de vos bagages et c'est parti pour une 1ère journée de rando !

Fin du séjour le Jour 6 en fin d'après-midi aux Houches.

› NIVEAU

Niveau 2 En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonées n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc…).

› HEBERGEMENTS

Vous serez logés en Hôtel 3 et 4 étoiles :

J1 et J2 :
Les Houches : hôtel 3 étoiles situé sur les hauteurs du village des Houches, en base chambre double. De nombreux services sont à votre disposition (piscine, hammam, massages (sur réservation, à payer directement sur place), salon bar.)

J3 à J5 : trois nuits en hôtel 3 ou 4 étoiles à Courmayeur, base chambre double, cuisine italienne typique de la Vallée d'Aoste. Hôtel qui vous offre tout le confort tout en gardant le charme montagnard, et une cuisine italienne typique de la Vallée d'Aoste.

› RESTAURATION

Nous avons le souci à la fois de vous assurer des repas équilibrés et adaptés à l'effort et de réduire au minimum le poids des sacs.
- Les dîners, chauds et copieux, et les petits déjeuners sont préparés par nos hôtes.
- Les pique-niques : Nous pouvons vous réserver les pique-niques de midi dans les hébergements de votre circuit. A confirmer la veille et à récupérer le matin, au départ. Ils peuvent également être préparés par vos soins : vous trouverez boulangeries et épiceries aux Houches et à Courmayeur. Au cours de certaines randonnées vous trouverez aussi des gites et refuges dans lesquels il est possible de se restaurer.

› TRANSPORT DES BAGAGES et TRANSFERTS LOCAUX

Les bagages restant à l'hôtel, vous ne portez que vos affaires de la journée.
Selon la formule choisie :
- Transfert à Courmayeur en navette privative : les transferts aller Chamonix-Courmayeur le J3 et retour Courmayeur-Les Houches le J 6 en véhicule privatif sont inclus.
- Transfert à Courmayeur en véhicule personnel : vous effectuez les transferts aller Les Houches-Courmayeur le J3 et retour Courmayeur-Les Houches le J6 en véhicule personnel.

— J 1 : deux options au choix : téléphérique de Bellevue ou navette locale jusqu'aux Praz-de-Chamonix ; téléphérique de La Flégère aller-retour.
— J 2 : transfert au Bettey.
— J 3 : navette locale jusqu'à Chamonix ; téléphérique de l'aiguille du Midi ; train à crémaillère du Montenvers ; transfert privatif ou en véhicule personnel à Courmayeur en fin de journée.
— J 4 : navette locale jusqu'à Planpincieux.
— J 5 : navette locale dans le val Vény.
— J 6 : navette locale dans le val Ferret ; transfert en taxi privatif ou en véhicule personnel jusqu'aux Houches.

À votre arrivée à l'hébergement, la carte d'hôte de la Vallée de Chamonix vous sera remise.
Cette carte vous permet de bénéficier de nombreux avantages, notamment :

- La libre circulation à bord du train Mont-Blanc Express entre Servoz et Vallorcine.
- Un accès préférentiel à certains équipements sportifs et culturels publics.

Un document explicatif détaillant l'ensemble des avantages vous sera remis sur place.

Déplacements dans la vallée

Les navettes Chamonix Mobilité sont payantes (tarif indicatif : 2 € par personne et par trajet). Les billets peuvent être achetés en ligne ou via l'application Chamonix Mobilité, qui propose également des tarifs réduits et des forfaits journée avantageux.
Pour faciliter vos déplacements dans la Vallée de Chamonix, nous vous conseillons d'opter pour un **Multipass 3 jours**. Celui-ci vous permettra de profiter des remontées mécaniques de la vallée à un tarif plus avantageux, ainsi que de nombreux autres avantages, notamment la gratuité des bus de Chamonix.

› ACCES

Ligne TGV jusqu'à Saint-Gervais-Le Fayet. Horaires à vérifier sur l'application ou le site internet www.sncf-connect.com Correspondances régulières pour Les Houches au départ de la gare de Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet.

NB : l'hôtel aux Houches ne dispose pas de véhicule privatif pour vous récupérer à la gare SNCF des Houches. Vous devrez donc vous rendre à pied avec votre bagage de la gare SNCF à l'hôtel, compter environ 5 à 10 minutes. N'hésitez pas à contacter un taxi si vous le souhaitez. Plus d'informations sur www.leshouches.com/fr

Autoroute blanche E 25-A 40 Lyon-Chamonix, sortie Les Houches. Au rond-point prendre à droite, première route à droite : Merlet, gare SNCF. L'hôtel se trouve à 400 mètres après la gare en direction du parc de Merlet. Plus d'informations sur www.viamichelin.fr

NB : aux Houches, possibilité de stationner votre véhicule gratuitement devant l'hôtel. Parking couvert payant à l'hôtel (à payer sur place).
A Courmayeur, l'hôtel dispose d'un parking gratuit si vous n'avez pas l'option transfert.

› INFORMATIONS TOURISTIQUES

ALPES FRANÇAISES

Présentation

Les Alpes, chaîne de montagnes majestueuses et imposantes, recèlent bien des trésors : sentiers dans des massifs secrets, grands tours à ne pas manquer, hautes routes en randonnée glaciaire ou à ski de randonnée, alpinisme pour atteindre les sommets.
Dans l'un des derniers bastions sauvages d'Europe, nos voyages alpins sont aussi une aventure humaine. Au-delà de la nature, de grands moments de convivialité et de plaisir, de partage des émotions avec ses compagnons de marche laissent des souvenirs impérissables. Approcher les voies de Whymper, suivre les sentiers de Terray, fouler les montagnes de Lafaille… Les plus grands noms de la montagne ont marqué nos itinéraires.
Implantés dans les Alpes, nous innovons pour vous permettre de passer de l'apprentissage à la réalisation de parcours prestigieux. Avec une passion intacte et une attention sans cesse renouvelée, nous vous emmenons toujours plus loin, jusqu'aux confins des Alpes orientales.
Partez à la découverte des plus beaux sites des Alpes, des plus classiques aux plus intimistes. Nul doute que vous trouviez avec nous de quoi vous éblouir !

Géographie

Principal système montagneux d'Europe, l'arc alpin s'étend sur 1 500 km, couvre 190 000 km2 de la Méditerranée à l'Autriche – du col d'Altare (Italie) à Vienne –, et est partagé par l'Italie, la France, la Suisse (60 % du territoire), l'Autriche, le Liechtenstein, l'Allemagne et la Slovénie. Larges d'au maximum 200 km, les Alpes

culminent à 4 810 m au sommet du Mont-Blanc et comptent plus de 80 sommets dépassant l'altitude mythique de 4 000 mètres.
Les Alpes peuvent être subdivisées en trois parties, les Alpes occidentales, de la Méditerranée au massif du Mont-Blanc, les Alpes centrales, de la Vallée d'Aoste au col du Brenner, et les Alpes orientales, du Brenner à la Slovénie. L'authenticité des paysages, la faune et la flore alpines sont les points communs de ces régions d'altitude où perdurent encore des traditions ancestrales bien préservées.
Les Alpes françaises couvrent une superficie d'environ 35 000 km2. Plusieurs sommets culminent à plus de 4 000 m d'altitude, dont le mont Blanc (4 810 m), la barre des Écrins (4 103 m). Loin de constituer une barrière, en dépit de leur masse et de leur altitude, les Alpes françaises constituent un massif montagneux ouvert sur le sillon rhodanien par des cluses et aéré par de profondes vallées glaciaires : sillon alpin dans les Alpes du Nord, vallée de la Durance dans les Alpes du Sud, Tarentaise, Maurienne, Romanche, facilitant les communications et des implantations urbaines très précoces.

Climat

Un climat de montagne caractérise ces régions élevées, qui se traduit par des températures fraîches et des précipitations relativement abondantes. En haute montagne, le nombre de jours de gel peut dépasser 150 par an et le manteau neigeux peut persister durant six mois.
Le relief a une incidence majeure sur les changements de temps et joue sur l'organisation de la vie sociale, culturelle et économique de chaque région. Les montagnes, par leur altitude, ont le pouvoir de retenir les nuages, de forcer les précipitations dans certaines vallées et d'en préserver d'autres. Ainsi nous parcourons des vallées verdoyantes et arrosées, et d'autres plus sèches. Nous rencontrons des microclimats étonnants qui protègent des espèces de plantes et d'animaux remarquables. D'un versant à un autre, dans le même massif, les conditions météorologiques peuvent être radicalement différentes sous l'influence du relief, de la direction du vent et des températures. Ce qui peut sembler un inconvénient peut se transformer en atout pour le randonneur ou le skieur. Il suffit parfois de basculer dans la vallée voisine pour trouver des conditions agréables, totalement opposées.
Les Alpes françaises du Nord, où se situent les plus beaux glaciers, sont les plus arrosées : là coulent de splendides cours d'eau, torrents providentiels qui transportent l'eau des glaciers et charrient les roches. Les Alpes françaises du Sud, sous l'influence de la Méditerranée, offrent un climat plus doux, un univers plus minéral.

La météo

Dans les Alpes, le temps change vite, c'est un élément à prendre au sérieux dans l'organisation de votre voyage et dans le choix de vos randonnées. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, vous pouvez bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, un brusque changement de température au cours d'une randonnée est toujours possible. Lorsque vous partez en montagne, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil.

Votre guide sera de bon conseil, mais avant de partir, nous vous suggérons de bien lire les informations données dans les fiches techniques (rubrique "Equipement").

Le numéro court de Météo France est le 3250 (0,34 € la minute).

Economie

Caractérisés pendant des siècles par une économie agricole de subsistance, les massifs alpins sont entrés dans l'économie mondialisée du XXe siècle selon des rythmes divers. En effet, les conditions climatiques et d'accès ne sont pas les mêmes pour toutes les régions. Cultures maraîchères, vergers, vignes se sont développés dans les vallées et sur les côteaux ; élevages bovin et ovin tiennent une place importante dans les hautes vallées avec une production de fromages d'appellation contrôlée ; les équipements hydroélectriques ont permis le développement de la chimie, des constructions mécaniques. Aujourd'hui, la recherche scientifique (nanotechnologies) est une très belle source de revenus pour la région, et ce que l'on nomme le sillon alpin, qui relie Genève, Annecy, Chambéry et Grenoble, est un espace économique et démographique en plein essor ; les hautes vallées ont trouvé dans le tourisme hivernal et estival un remède au dépeuplement.

La Convention alpine, qui réunit huit Etats (Allemagne, Autriche, France, Italie, Liechtenstein, Monaco, Suisse et Slovénie) est un traité qui a pour but la sauvegarde de l'écosystème naturel ainsi que la promotion du développement durable des Alpes.

Société

Plus de 12,5 millions d'habitants résident dans l'arc alpin, qui n'en est pas pour autant un territoire unifié. En effet, au-delà du point de vue géographique, chaque massif constitue une entité, un ensemble territorial "autonome" où prévaut le sentiment d'appartenance à une communauté. 1,2 millions d'habitants peuplent les Alpes françaises, dont 500 000 résident dans l'agglomération grenobloise.

La faune et la flore

Les variations climatiques liées à l'altitude entraînent un étagement de la végétation. Ainsi, les feuillus laissent progressivement la place aux conifères qui s'effacent à leur tour au profit de la pelouse alpine au-dessus de 2 000 m. De grandes différences apparaissent cependant entre les versants en fonction de leur exposition. Les adrets exposés au sud constituent un cadre privilégié pour l'implantation des villages et des cultures alors que les ubacs, tournés vers le nord, restent souvent boisés.
Nous aimons tous avoir la surprise d'un bouquetin au détour d'un chemin, évitons de les faire fuir. La marmotte est proche, mais ce n'est pas une raison pour la nourrir. Ne vous approchez pas trop des animaux, même pour une meilleure photo. Et plutôt que de cueillir l'edelweiss caché ou le parterre de gentianes printanières, mieux vaut les laisser sur pied et les prendre en photo. Le manque de nourriture et le froid rendent les animaux sauvages très vulnérables. Quelques faits marquants : - un cerf de 90 kg dérangé fuit pendant 10 minutes, reste en état d'excitation pendant une heure et utilise 21 % d'énergie de plus que s'il n'avait pas été perturbé. Une fuite à la montée dans une couche de neige de 50 cm nécessite environ 50 fois plus d'énergie qu'en terrain plat ;
- un tétras-lyre dépense tant d'énergie à fuir qu'il meurt au bout du troisième dérangement ;
- un chamois qui tente de fuir en neige profonde dépense 50 fois plus d'énergie que s'il reste calme. Si l'animal prend la fuite à quatre reprises, il est en danger de mort.
Nos séjours vous emmènent souvent à la découverte de parcs nationaux et réserves : ce sont des espaces protégés et réglementés. A chacun d'y être attentif !

Bibliographie

Guides

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.
Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.
Les Sports de neige, Jean-Paul Zuanon, Les guides du CAF, Seuil.
Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.
La neige. Connaître et observer la neige pour mieux prévoir les avalanches, Robert Bolognesi, Nathan.
Tout savoir (ou presque) sur la neige et les avalanches, édité par l'Anena.
DVA mode d'emploi, édité par l'Anena.
Dans le secret des avalanches, guide pratique pour l'estimation du risque, François Sivardière, Glénat.
S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.

Découvrir la neige au travers d'un DVD, Neige et Avalanches, édité par le CRDP-Grenoble.

ALPES ITALIENNES

Présentation

Les Alpes italiennes constituent la partie méridionale du massif à l'exception du Tessin qui est un canton suisse. Au nord, et d'ouest en est, les Alpes soudent l'Italie au continent européen en formant une frontière naturelle en arc de cercle, de Vintimille en Ligurie à Gorizia, en Frioul-Vénétie-Julienne, sur une longueur d'environ 1 200 km.

Géographie

Dans sa partie septentrionale, la chaîne alpine appartient à l'ensemble des Préalpes calcaires abritant le massif des
Dolomites. Les Alpes Liguriennes, Maritimes et Grées constituent la zone occidentale avec des reliefs entaillés de vallées profondes. Le centre se caractérise par les Alpes Pennines qui culminent au mont Cervin (4 478 m), dans la région du Val d'Aoste, les Alpes lépontiennes, rhétiques et bergamasques. Enfin, l'est du territoire abrite les Alpes de l'Adige, les Alpes carniques et les Alpes juliennes, avec le sommet Palla Bianca (3 736 m).La partie méridionale du massif est piqueté de grands lacs creusés par les anciens glaciers.

Climat

Un climat de montagne caractérise ces régions, se traduisant par des températures fraîches et des précipitations relativement abondantes. En haute montagne, le nombre de jours de gel peut dépasser 150 par an et le manteau neigeux peut persister durant six mois.
Le relief a une incidence majeure sur les changements de temps et joue sur l'organisation de la vie sociale, culturelle et économique de chaque région. Les montagnes, par leur altitude, ont le pouvoir de retenir les nuages, de forcer les précipitations dans certaines vallées et d'en préserver d'autres. Ainsi nous parcourons des vallées verdoyantes et arrosées, et d'autres plus sèches. Nous rencontrons des microclimats étonnants qui protègent des espèces de plantes et d'animaux remarquables. D'un versant à un autre, dans le même massif, les conditions météorologiques peuvent être radicalement différentes sous l'influence du relief, de la direction du vent et des températures. Ce qui peut sembler un inconvénient peut se transformer en atout pour le randonneur ou le skieur. Il suffit

parfois de basculer dans la vallée voisine pour trouver des conditions agréables, totalement opposées.

La météo alpine

Dans les Alpes, le temps change vite, c'est un élément à prendre au sérieux dans l'organisation de votre voyage et dans le choix de vos randonnées. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, vous pouvez bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, un brusque changement de température au cours d'une randonnée est toujours possible. Lorsque vous partez en montagne, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil.
Votre guide sera de bon conseil, mais avant de partir, nous vous suggérons de bien lire les informations données dans les fiches techniques (rubrique "Equipement").

Economie

La principale activité agricole traditionnelle, grâce à l'abondance d'eau et de pâturages, est l'élevage des bovins avec la pratique traditionnelle de l'alpage ; elle n'emploie aujourd'hui plus que 7% des actifs. Depuis la seconde moitié du XXème siècle, le tourisme représente une ressource essentielle de la région : sports d'hiver, mais aussi tourisme estival avec la randonnée et la découverte des villages anciens au charme certain. Si la création de stations d'altitude redonne vie aux alpages abandonnés, une prise de conscience en faveur de la protection du milieu naturel se fait jour, entraînant la création de parcs nationaux et l'intérêt porté aux expériences tentant d'intégrer le tourisme à l'économie locale. Le développement des Alpes est désormais envisagé dans une perspective globale.

Société

La population alpine (environ 3,5 millions) habite principalement dans les vallées. Les italiens se sentent d'abord liés à leur ville ou leur région, c'est le campanilismo (être fidèle au clocher de son village !). Ceci s'exprime particulièrement dans les Alpes, notamment dans les régions où perdurent une particularité linguistique (le Val d'Aoste avec le français, les Dolomites avec l'allemand ou ladin) qui renforce l'identité régionale

› FORMALITES ADMINISTRATIVES

Italie

- Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide.
Pour les personnes majeures de nationalité française, les cartes nationales d'identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, sont encore valables 5 ans après la date de fin de validité indiquée au verso.
Dans ce cas, nous vous recommandons de télécharger la fiche d'information multilingue expliquant ces règles et de l'emporter avec vous.

Conseil : privilégiez l'utilisation d'un passeport valide à une carte d'identité portant une date de validité dépassée, même considérée comme valide.

- Pour les ressortissants canadiens, veuillez consulter le site du gouvernement canadien http://voyage.gc.ca/voyager/avertissements.

- Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires d'Italie dans votre pays.

Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).

La santé

Vaccins conseillés
Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/- coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin
Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

› LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un

antivomitif.
- Un antitussif (en comprimés).
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Votre équipement

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une micropolaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 au minimum, 4 pour la haute montagne).
- Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 30 à 40 litres maximum
- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Du papier-toilette et un sachet pour le jeter (en fin de journée à votre hébergement).
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, anti-diarrhéique, antalgiques,
- médicaments personnels).
- Un couteau de poche.
- Quelques sachets hermétiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.
- Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un par personne), de 8

kilos au maximum, contenant
- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange.
- Des collants thermiques (en cas de journée froide)
- Un bonnet.
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Un drap-sac pour les nuits en gîte et en refuge.
- Des chaussures de rechange pour l'extérieur.
- Une lampe frontale.
- Chaussures et matériel technique
- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence type Contagrip ou Vibram.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs mais conseillés, surtout en début de saison lorsqu'il reste de la neige).

› TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- Préparez-vous et prévoyez
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
  - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
  - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
  - Evitez les périodes de haute fréquentation
- Laissez intact ce que vous trouvez
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- Respectez la vie sauvage
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages

- Restez sur les sentiers
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- Respectez les autres usagers
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution…). Un administrateur sera informé automatiquement.

› ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit** pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». 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.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinium, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➢➢ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation avant le départ, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez ASSISTANCE MUTUAIDE au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au 05 32 09 21 81.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

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.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes…).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- La Cerdagne
- Le Queyras
- Tour de la Chartreuse

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES
Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | https://www.lapelerine.com