



CONFORT - MONTAGNE
Outdoor Experiences



Lionel CONFORT



GUIDES DE
MONTAGNE

3704 Rte du col de la Croix Fry
Le Pré à l'Ours
74230 Manigod

+33(0)6 80 11 56 36



nelconfort@gmail.com
www.confort-montagne.fr

Séjours initiation ski de randonnée – 3 J

Massif de Aravis – Manigod – Haute Savoie

La randonnée à ski au départ du refuge D'Ze La Voye, à Manigod, ouvre aux skieurs des itinéraires d'une rare beauté dans le secteur du Mont Charvin, et de la Combe très sauvage de Tardevent.

Lionel est guide de haute montagne depuis 18 ans, fin connaisseur du secteur et des Aravis, il habite Manigod et saura vous faire partager sa passion pour son village et le milieu montagnard (nivologie, faune, flore...). Pédagogue, il saura aussi adapter l'effort au niveau des participants et être à votre écoute.

Les randonnées se feront en étoile à partir du refuge. Cette formule privilégie votre plaisir en vous permettant de randonner sans porter vos affaires.

Vous serez hébergés dans un vieux chalet authentique datant de 1779, entièrement restauré entre 2016 et 2018 par la famille Mermillod-Blondin. Cet établissement est gardienné en hiver par Lionel et son épouse Lucie. Tous deux vous proposent une cuisine familiale et gourmande, mettant en valeur les produits locaux et les saveurs des Aravis. Le repas du soir sera partagé autour d'une même table dans la convivialité et en toute simplicité.

De retour du ski, vous pourrez aussi vous ressourcer dans l'espace détente du refuge avec sa piscine chauffée et son sauna.

Ce séjour ski de randonnée au refuge D'Ze La Voye est l'occasion de faire une pause hors du temps dans un chalet authentique qui associe convivialité d'un refuge et modernité des installations à votre service, pour que vous vous sentiez comme chez vous !



Programme

J1 (lundi) : Accueil - Montagne de Sulens (1839m)

Rendez-vous au refuge D'Ze La Voye à 9h : Présentation du séjour par votre guide, point sur le matériel avant un court transfert pour rejoindre l'alpage enneigé de la Montagne de Sulens. Du sommet, descente en poudreuse dans des pentes douces propices à l'approfondissement des techniques de ski. Nous réaliserons aussi pendant cette journée des exercices de sécurité avalanche. Retour au refuge, installation dans les chambres et moment de détente à la piscine et/ou au sauna avant le dîner. Nuit au refuge.

- Dénivelé + : 700 m
- Dénivelé - : 700 m
- Hébergement : refuge D'Ze La Voye



J2 (mardi) : Lac du Mont Charvin (2025m)

Au départ de notre hébergement « skis aux pieds », nous rejoindrons l'alpage de l'Aulp Fier et le col de l'Aulp sur le fait de la chaîne des Aravis. De belles pentes offrent un panorama unique sur la face nord du Mont Charvin et la Tournette. En milieu d'après-midi, nous rentrerons à skis au refuge bien au chaud pour une deuxième nuit.

- Dénivelé + : 1000 m
- Dénivelé - : 1000 m
- Hébergement : refuge D'Ze La Voye

J3 (mercredi) : Pointe de Mandallaz (2277m)

Nouveau départ pour la haute vallée du Fier, mais cette fois nous bifurquerons plein nord en direction du « Champ Tardif ». Au sommet le panorama sur le Massif du Mont Blanc est superbe. Belle descente dans un environnement calme et ressourçant. Retour dans la vallée en milieu d'après-midi.

- Dénivelé + : 1200 m
- Dénivelé - : 1200 m





Niveau physique et technique

Physiquement ce programme s'adresse à des pratiquants occasionnels d'un sport d'endurance. Environ 5h à 6h de ski par jour, petites montées possibles, avec une dénivellée positive compris entre 700 et 1200 mètres.

Techniquement vous devez maîtriser le ski alpin en toutes neiges et sur terrains variés. Pentes le plus souvent peu raides. Notions de ski de randonnée conseillées, mais pas obligatoire pour participer. Je vous formerai aux techniques de ski de randonnée.



Hébergements / nourriture

Au refuge D'Ze La Voye à Manigod : En pension complète excepté le pique-nique du J1 (sur demande 15 €). Prévoyez également vos vivres de course. Chambre 2 ou 3 personnes très confortables avec salle de bain et toilette privatives. Selon la composition du groupe, vous pouvez être avec quelqu'un de sexe opposé. Supplément chambre single sur demande : **120 €** (suivant disponibilité).



Dates & Prix par pers. (sur la base d'un groupe de 5)

Du	Au	Prix
07/01/2019	09/01/2019	492 €
28/01/2019	30/01/2019	492 €
04/02/2019	06/02/2019	492 €
25/02/2019	27/02/2019	510 €
04/03/2019	06/03/2019	510 €
18/03/2019	20/03/2019	492 €

**Ce prix comprend : L'organisation / L'hébergement avec 2 pensions complètes au refuge D'Ze La Voye (pique-niques les midis des J2 et J3) / L'accès à l'espace bien-être (sauna/piscine) / L'encadrement par un guide de haute montagne / Le matériel collectif (radio, matériel de sécurité).*

**Ce prix ne comprend pas : Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous (refuge D'Ze La Voye) / Le pique-nique du 1^{er} jour (sur demande) / Les frais à caractère personnel (boissons,...) / Les vivres de course (barres énergétiques, fruits secs,...) / La location éventuelle du matériel (skis de rando, chaussures, bâtons, DVA, pelle, sonde...) / La taxe de séjour : 3€/nuit/pers. pour les adultes / Les assurances Secours - Rapatriement – Assistance (obligatoire).*



Participants

Groupe de 5 à 6 personnes.



Réservation

Sérac Organisation ou au **06 80 11 56 36**



Préparer son séjour

- Liste du matériel et équipement individuel spécifique :
<http://www.confort-montagne.fr/informations-pratiques/preparer-son-sac-a-dos/>
- Préparer ses vivres de course :
http://sd-2.archive-host.com/membres/up/16061226611592074/Nutrition_et_alpinisme.pdf
- Conseils pour les assurances :

MERCI
et à bientôt

