



**AKAOKA**  
L'aventure à la carte

**France : 2 ou 3 jours**

## Raquettes en Vanoise Sainte Foy en Tarentaise 3 jours



Entre les Parcs nationaux de la Vanoise en France et du Grand Paradis en Italie, il existe un espace naturel unique abritant une faune variée quasi exclusive (chamois, bouquetin, tetras-lyre, aigle royal, gypaète barbu...), un habitat traditionnel remarquable et des forêts de mélèzes et épicéas denses et profondes.

Cet ensemble aux reliefs vallonnés bien adapté à la pratique de la raquette à neige, fait face aux glaciers du Mont Pourri et de la Sache et se trouve entouré de sommets aux neiges éternelles : Grande Sassièrre, Archeboc, Ruitor...

Ce blanc immaculé confère une ambiance de haute montagne à des terrains plutôt faciles.

Les randonnées à la journée, à partir d'un gîte convivial, nous feront découvrir tous les aspects de la montagne en hiver et au printemps.

Nous rencontrerons de nombreux hameaux d'alpages, des chapelles isolées, des forêts et clairières, des vallées profondes, autant de biotopes différents permettant d'observer une faune variée et de multiples traces d'animaux.

Le parcours est propice aux glissades et autres aspects ludiques que procure notre mode de déplacement.

Ce versant du soleil dispose d'un remarquable enneigement permettant des randonnées en raquettes jusqu'à mi-avril.

### Points forts

- Espace naturel unique, varié et bien adapté à la pratique de la raquette à neige.
- Hébergement en gîte situé en pleine nature, en dehors des stations et des routes.
- Encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé, spécialiste de la région.
- Possibilité de venir avec son propre matériel.
- Nuit supplémentaire possible (entre 15 et 40 € par personne).



*Camp de base*  
Hameau de la Combe  
30 440 Saint Laurent-le-Minier

Tél. : 04 99 53 08 57  
Fax : 04 99 53 08 58

Bureaux d'informations à Paris  
0825 000 840

E-mail : [info@akaoka.com](mailto:info@akaoka.com)  
web : [www.akaoka.com](http://www.akaoka.com)

## Niveau

Facile avec portage léger et 400 à 500m de dénivelée journalière

## Activités

Raquettes à neige en étoile

## Déroulement du week-end 2 jours / 3 jours

### Programme 2 jours

#### Jour 1 : Accueil à 8 h 30 à Ste Foy pour accéder au gîte

Essayage du matériel et départ pour une randonnée de mise en jambes, face aux glaciers du Mont Pourri (3 780 m), et de la Sache (3 600 m). Le Monal est un village d'alpages savoyard traditionnel, inhabité en hiver. Cette randonnée journée nous permettra de savourer la beauté et le calme hivernal de ce lieu unique, vestige d'une vie pastorale révolue, mais encore bien présente à l'esprit de nombreux savoyards. Cet itinéraire tout en vallonnements est propice aux glissades et autres aspects ludiques que procure notre mode de déplacement.

Retour au gîte pour apprécier la vie montagnarde et dîner.

#### Jour 2 :

Cette randonnée journée nous permet de découvrir d'autres hameaux, nichés entre forêts, clairières et vallons. Jadis habités à l'année ils représentent un ensemble architectural unique, en périphérie du Parc National de la Vanoise. Cette balade nous fait apprécier la quiétude des grands espaces enneigés et l'atmosphère feutrée des passages en sous-bois. Les aigles royaux et gypaètes barbus survoleront peut-être nos traces, tandis que chamois et chevreuils nous surveilleront du coin de l'œil.

Retour au gîte.

#### Jour 3 :

Les forêts d'épicéas (Pessières) jalonnent le parcours. Elles offrent l'ombre nécessaire à un bon enneigement, même tardif (jusqu'en avril) et abritent une avifaune omniprésente. Elles nous révèlent quantité de traces, et nous procurent d'agréables moments de calme et de sérénité, loin de l'agitation des stations de ski pourtant proches. En limite supérieure, nous pourrions vraisemblablement observer les chamois. Fin du séjour de 3 jours. Retour au gîte pour les participants de la semaine.

Séparation, fin du séjour. Transfert vers Bourg Saint Maurice.

*Le programme de ces 3 jours pourra être inversé, pour des raisons de météorologie. Si les conditions d'enneigement le demandent il pourra également être adapté et modifié, sans que cela nuise à la qualité des randonnées.*



## Dates

En janvier, mars, et jusqu'au 10 avril à la demande

## Prix

Prix	Groupe de 4 à 5	Groupe de 6 à 8	Groupe de 9 à 12
3 jours	290€	250€	220€

- Les prix sont donnés par personne.

## Nos prix comprennent

- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat, muni pour votre sécurité d'une radio et d'un téléphone cellulaire.
- L'hébergement en demi-pension à partir du matin du 1<sup>er</sup> jour et jusqu'au déjeuner de votre dernier jour.
- Les pique-niques des midis.

## Nos prix ne comprennent pas

- Les linges de toilettes et de couchage (apporter son duvet)
- Les chaussures de marche (étanches)
- La location des raquettes et des bâtons (environ 5 € par jour)
- La location d'un A.R.V.A (Appareil de Recherche des Victimes d'Avalanches) - environ 8 € par jour si les conditions le demandent
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les transferts en navettes éventuels (maximum 5 €)
- Le voyage Domicile-Sainte Foy en Tarentaise (train jusqu'à Bourg Saint Maurice puis bus ou taxi jusqu'à Ste Foy)
- Les nuits supplémentaires possibles à Bourg Saint Maurice avant ou après le séjour (de 15 à 40 €)
- Les assurances annulation et rapatriement

## Renseignements pratiques

- Matériel : Pour l'équipement personnel, une liste vous sera fournie pour ce voyage dès votre inscription.
- Nourriture : Les dîners et petits déjeuners sont pris au gîte : nourriture familiale savoyarde. Le midi les repas sont constitués de pique-nique.
- Formalités : Votre carte d'identité. Pas de vaccins particuliers.
- Météo : Journée de neige ou temps couvert : Loin d'être désagréables, ces conditions nous permettent de faire nos traces en neige profonde tout en gardant à l'esprit la notion de sécurité, pour une journée d'absolue tranquillité, et une autre approche de la nature en hiver. Toutefois les journées de liaison, et les itinéraires en balcon pourront être aménagés en cas de chute de neige trop importante.
- Les raquettes : L'hiver, pour marcher dans la neige en toute liberté, sans s'enfoncer jusqu'aux genoux, rien de mieux que les raquettes ! Ainsi chaussés, nous profitons de la nature ; au fil de nos pas, la neige crisse, tout est blanc, le calme, le silence et la sérénité nous gagnent... Notre randonnée est élaborée à partir d'un gîte où il fait bon s'asseoir au coin du feu pour boire un thé en fin d'après midi et s'attabler ensuite autour d'un bon repas. Le temps d'un week-end ou de quelques jours, nos vies sont rythmées par la vie hivernale au grand air.
- Accès à Ste Foy en Tarentaise :
  - Par la route : Chambéry – Moutiers – Bourg St Maurice – Seez – Ste Foy en Tarentaise.
  - En train : Gare de Bourg St Maurice, arrivée de Paris en 5 heures de TGV. Puis bus pour Tignes ou Val d'Isère. Arrêt à Ste Foy en Tarentaise.

Matériel : Il est conseillé de se munir de surbottes en polyamide, afin de garantir l'étanchéité de vos chaussures (Nous consulter).  
Emportez vos bâtons de randonnée si vous en possédez (télescopiques de préférence).

## Conditions de règlement

Comment réserver : Après réception de notre devis, il vous est possible de réserver dans un premier temps par Internet ou par téléphone. Cette option sera maintenue quelques jours. Pour que notre service enregistre votre inscription, nous vous demanderons de joindre le plus rapidement possible une confirmation par écrit accompagnée d'un chèque d'acompte.

Inscription : Vous pouvez télécharger un bulletin d'inscription depuis notre site Internet. Vous pouvez vous inscrire directement en passant à notre agence ou en nous faisant parvenir ce bulletin d'inscription (après avoir pris connaissance des conditions générales de vente), accompagné d'un acompte de 30 % du montant de la valeur du séjour. En cas d'une inscription un mois avant le départ, nous demandons de joindre au bulletin un chèque de l'intégralité du prix du séjour.

Solde : Le solde doit être réglé au plus tard 30 jours avant le départ du séjour.

Convocation : Une semaine avant le départ, vous recevrez votre convocation.

## Dossier de voyage : Liste d'équipement type, concernant la randonnée en raquettes.

### Matériel technique de course :

- une paire de raquettes à plaques
- un vrai sac de montagne (40-50 l environ), pratique et confortable
- une paire de bâtons
- une paire de bottes fourrées imperméables (type Grand Froid) ou une paire de chaussures de montagne hivernales, chaudes et imperméables (en cuir ou coque plastique), ou une paire de chaussures de randonnée en bon état + une paire de surbottes en polyamide.
- un sac à viande ou un sac de couchage (nous avons des couvertures sur place)
- une gourde (un thermos est préférable par grand froid) + un gobelet
- une lampe de poche frontale
- 3 gros sacs poubelle.

### Les vêtements :

Ils seront chauds, efficaces contre le vent et la neige; le principe multi-couches s'avère très pratique et adapté (de type randonnée à ski).

#### *Exemple pour le haut:*

- un maillot séchant rapidement
- un sweat shirt (il en existe en polaire) ou une chemise chaude
- un pull-over ou une veste en fourrure polaire
- une sur-veste haute-montagne
- un bonnet ou passe montagne
- une paire de lunettes de soleil
- deux paires de gants (type ski de fond + gants chauds et imperméable)

#### *Exemple pour le bas:*

- un pantalon (ou salopette) assez chaud
- un sur-pantalon (type gore-tex)
- deux paires de chaussettes chaudes (une pour marcher et une de rechange pour le soir)
- une paire de guêtres (si pas de surbottes)

### A réduire au minimum nécessaire:

- affaires de toilettes
- crème solaire
- vêtements de change
- petite pharmacie personnelle : aspirine, double peau, élastoplast, boules quies (si vous avez le sommeil léger) et vos médicaments personnels