



SÉJOUR EN RAQUETTES DANS LE BEAUFORTAIN

4 jours



Randonnée en raquettes dans le Beaufortain

Informations générales

- Lieu : Arêches Beaufort (73)
- Point de rendez-vous et prise en charge : Arêches Beaufort
- Lieu d'hébergement : hôtel 2 étoiles
- Niveau de difficulté : aventure ● ● ○
- Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

Venez vivre une parenthèse blanche au cœur du massif du Beaufortain, entre forêts d'épicéas, alpages enneigés, lacs gelés et panoramas grandioses sur la Pierra Menta, le Mont Blanc et les sommets de la Vanoise ... En raquettes, avec un sac léger, nous cheminerons sur des itinéraires sauvages, savourant l'ambiance tranquille de l'hiver. Le soir, la convivialité et la bonne humeur seront de mise avec un hébergement confortable en hôtel, en plein cœur du village d'Arêches-Beaufort.





Randonnée en raquettes dans le Beaufortain

Programme étape par étape

Jour 1 : l'alpage de Plan Villard

Rendez-vous en début d'après-midi à l'hôtel où nous faisons les présentations. Nous répartissons les raquettes et le matériel puis nous partons pour une première randonnée jusqu'à l'alpage de Plan Villard. 350m d'ascension à travers les prés et chalets traditionnels du Beaufortain. Une fois au sommet, nous pouvons admirer les sommets du Beaufortain : la Grande Journée, le Grand Mont. La descente se fait à travers la forêt jusqu'à l'hôtel.

En fin de journée, installation et temps libre puis dîner à l'hôtel dans une ambiance chaleureuse.

Durée : 2h, D+ : 200m





Randonnée en raquettes dans le Beaufortain

Programme étape par étape

Jour 2 : le lac du Clou

Après un bon petit-déjeuner, départ vers le lac du Clou, superbe belvédère sur le massif du Mont Blanc, à travers les sapins et les plateaux d'altitude. Pause pique-nique en plein air, face aux sommets. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi. Durée : journée (5h environ), D+ : 550m

Jour 3 : le col du Pré

Nous partons du hameau traditionnel de Boudin, qui domine la vallée. La montée vers le col du Pré se déroule à travers la forêt enneigée. Le col, nous permet d'admirer des panoramas grandioses : le Mont Blanc se découvre, puis le lac de Roselend et la fameuse Pierra Menta. L'après-midi, nous entamons la descente jusqu'à Boudin à travers les alpages. Durée : journée (5h environ), D+ : 550m





Randonnée en raquettes dans le Beaufortain

Programme étape par étape

Jour 4 : le lac de Saint Guérin

Dernier jour : après le petit-déjeuner, le parcours nous conduit jusqu'au lac de Saint Guérin à travers une piste forestière. La pause pique-nique au lac nous permet de reprendre des forces avant d'attaquer la montée jusqu'aux Acrays, un alpage dominé par d'immenses falaises. La descente nous conduit à travers forêt et alpages jusqu'au parking. Durée : journée (5h environ), D+ : 500m





Randonnée en raquettes dans le Beaufortain

Votre guide

Caroline

Caroline, accompagnatrice en montagne, est une professionnelle passionnée du Beaufortain, de ses pentes douces et de ses forêts d'hiver. Elle vous guidera avec bienveillance, assurera votre sécurité en terrain enneigé et vous fera partager sa connaissance du milieu montagnard.





Randonnée en raquettes dans le Beaufortain

Liste du matériel

Un sac à dos de randonnée comprenant :

Pour la journée :

- ☐ Une veste imperméable (équivalent goretex)
- ☐ Un pull de type polaire
- ☐ Une paire de gants
- ☐ Un bonnet
- ☐ Des lunettes de soleil
- ☐ Une couverture de survie,
- ☐ Une trousse à pharmacie individuelle *
- ☐ Une casquette ou bandeau
- ☐ Des barres de céréales
- ☐ Un sac plastique pour les déchets
- ☐ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- ☐ De l'argent liquide
- ☐ Ses papiers d'identité et attestation d'assurance

A prévoir sur soi :

- ☐ Un pantalon de randonnée
- ☐ Un t-shirt à manches longues type mérinos
- ☐ Une paire de chaussettes technique
- ☐ Des chaussures de randonnée ou de raquettes montantes et étanches

* Pharmacie individuelle

- ☐ Crème anti frottements
- ☐ crème solaire
- ☐ Pansements double peaux
- ☐ Bande élastique
- ☐ Paracétamol
- ☐ Anti-diarrhéique
- ☐ Antiseptique
- ☐ Médicaments personnels

Matériel complémentaire conseillé :

- ☐ Un appareil photo
- ☐ Une paire de lacets de rechanges
- ☐ Un couteau de poche



Randonnée en raquettes dans le Beaufortain

Niveaux de difficultés

Chez 5ème Élément, nous croyons qu'il existe mille façons de se déplacer à pied : à votre rythme, selon vos envies et votre énergie du moment. Nos randonnées sont classées en trois niveaux de difficulté pour vous aider à choisir le séjour qui vous correspond le mieux.

Niveau 1 – Découverte ● ○ ○

Pour qui ? Vous souhaitez prendre le temps, marcher en pleine nature, sans contraintes, en famille ou entre amis.

Ce que vous vivrez

- 2 à 4 heures de marche par jour
- Moins de 400 m de dénivelé positif
Sentiers bien tracés, relief modéré, ambiance relax
- Un rythme doux qui permet de profiter des pauses, des paysages, de l'environnement

Pourquoi choisir ce niveau ?

Parce que l'aventure ne se mesure pas toujours en effort : c'est un moment à taille humaine, hors des sentiers battus, l'esprit libre.

Conseillé si : c'est votre première randonnée, ou vous souhaitez combiner marche, détente et découverte.

Niveau 2 – Aventure ● ● ○

Pour qui ? Vous êtes marcheur, souhaitez allier effort raisonnable et immersion.

Ce que vous vivrez :

- 4 à 6 heures de marche par jour
- Dénivelé : environ 400 à 800 m
- Chemins variés, quelques passages plus soutenus, mais accessibles
- Possibilité d'être itinérant ou avec hébergement fixe, nature pleinement ressentie

Pourquoi choisir ce niveau ?

Ce niveau vous donne le goût de l'aventure, sans que ce soit un exploit sportif. Vous êtes en mouvement, vous explorez.

Conseillé si : vous êtes en bonne condition, pratiquez un sport régulièrement, aimez le plein air, et souhaitez un peu de défi.

Niveau 3 – Confirmé ● ● ●

Pour qui ? Vous êtes expérimenté, en recherche de nature plus engagée.

Ce que vous vivrez :

- 6 à 8 (voire +) heures de marche par jour
- Dénivelé positif : plus de 800 m
- Terrain plus montagneux, possibilité de passages techniques, altitude ou zones reculées
- Une vraie immersion, un rythme affirmé, un sentiment d'aventure forte

Pourquoi choisir ce niveau ?

Parce que vous êtes sportif, avez le goût de l'effort et voulez sortir des sentiers classiques avec un accompagnement professionnel.

Conseillé si : vous êtes bien entraîné, prêt à marcher plusieurs heures, à porter vos affaires si nécessaire, et à savourer le chemin.



Randonnée en raquettes dans le Beaufortain

Ce qu'il faut savoir

- **Hébergements** : Nuits à l'hôtel en chambres de 2. Possibilité de chambre individuelle selon disponibilités en suppléments.
- **Repas** : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris à l'hôtel. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- **Eau** : Il faut prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles). et idéalement un thermos de thé.
- **Temps de parcours** : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- **Nature du terrain** : Le terrain est varié, sans difficultés techniques particulières..



Randonnée en raquettes dans le Beaufortain

Ce qu'il faut savoir

- **Niveau requis** : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- **Rapatriements** : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- **Assurances** : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).



Randonnée en raquettes dans le Beaufortain

Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel en chambres de 2
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi sous forme de pique-niques sauf le 1^{er} jour
- L'encadrement par une professionnelle de la montagne

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour
- Le pique nique du premier jour
- Les transferts pour se rendre au départ des randonnées. (covoiturage entre les participants)





Randonnée en raquettes dans le Beaufortain

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

454 route d'Orsin

74170 SAINT GERVAIS LES BAINS

