



## Tour du Beaufortain

Alpes

Le Tour du Beaufortain nous dévoile ses multiples facettes : petites fermes pittoresques isolées et enracinées dans les pentes, vastes forêts de conifères et lacs alpins. C'est également un massif pastoral, où l'homme et la nature vivent en harmonie. Sur les hauteurs, les rocs abritent lièvres variables, marmottes, aigles royaux et bien d'autres espèces. La flore, abondante et variée, parfume les sous-bois et les prairies, éclaboussant le paysage de multiples couleurs...

**7 jours / 6 nuits**



### **POINTS FORTS**

- « Pays aux mille chalets » selon Frison-Roche
- Magnifiques panoramas sur le Mont-Blanc
- En souvenir, emportez un fromage, il paraît que c'est le « Prince des gruyères » !

La randonnée se déroule du dimanche au samedi

### **PROGRAMME**

**JOUR 1 :** Rendez-vous de 17 h 30 à 19 h à Beaufort sur Doron, au bureau de "Nature et Montagnes".  
Présentation de la randonnée, dîner et nuit en gîte d'étape à Arêches ou à Beaufort.

#### **JOUR 2 : RICHESSES DU BEAUFORTAIN**

Départ de la randonnée du village de Beaufort. Superbe panorama sur les massifs du Mont-Blanc et du Beaufortain - Les Choseaux - Lac du Clou - descente sur Arêches (1090 m). Dîner et nuit en gîte d'étape à Arêches.

6 heures de marche environ + 900 mètres - 700 mètres.

#### **JOUR 3 : LES VILLAGES AUTHENTIQUES**

Départ d'Arêches - passage à Boudin, village classé - Col du Pré et Roche Parstire (2102 m), Mont des Accrays (2179 m) et descente sur la Grange aux Fées où le Beaufort est encore fabriqué de façon artisanale par les alpagistes. Dîner et nuit au refuge de l'Econdu (1884 m).

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n° Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

6 heures 30 de marche environ + 1000 mètres - 300 mètres.

#### **JOUR 4 : DECOUVERTE DE LA FLORE**

Passage au Lac des Fées puis au Cornet d'Arèches - Col du Coin (2398 m) - Lac d'Amour (2248 m) - Grande Berge (2089 m), refuge du Plan de la Lai (1820 m) ou Plan Mya.

6 heures 30 de marche environ + 950 mètres (ou + 1200 mètres) - 600 mètres.

#### **JOUR 5 : VIE DES ALPAGISTES**

Plan de la Lai (1820 m) - Roc du Vent (2360 m) - Col de la Sauce (2497 m). Magnifique panorama sur la chaîne du Mont-Blanc. Montée à la Tête des Fours (2716 m). Dîner et nuit au refuge du Col de la Croix du Bonhomme (2443 m). Pour cette nuit, pas de transport de bagages possible donc prévoir le portage de quelques effets personnels (sac à dos d'un poids de 8 kg environ).

6 heures 30 de marche environ +700 mètres (ou +1000 mètres) - 200 mètres.

#### **JOUR 6 : LES LACS DU BEAUFORTAIN**

Col de la Croix du Bonhomme (2350 m) - Chemin du Curé - Lac de la Gittaz. Dîner et nuit au refuge de la Gitte.

6 heures de marche environ + 750 mètres - 1300 mètres.

**JOUR 7 :** Circuit des forêts jusqu'à Beaubois. Déjeuner au restaurant et fin de programme vers 13h30 à Beaufort.

4 heures de marche environ + 300 mètres - 800 mètres.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

#### **HEBERGEMENT – REPAS**

Gîtes d'étape et refuges d'altitude gardés. Dîner et petit déjeuner au gîte ou au refuge ; pique-nique tiré du sac à midi.

#### **LE PRIX COMPREND de l'accueil à la dispersion**

- l'hébergement
- les repas du dîner du J1 au déjeuner du J7
- l'encadrement
- le transport des bagages sauf pour une nuit
- les taxes de séjour

#### **NON COMPRIS**

- les boissons et dépenses personnelles
- les visites éventuelles
- l'assurance

#### **NIVEAU**

Niveau 5 sur une échelle de 6. Pas de difficulté technique mais il convient d'être bien préparé physiquement avant le départ (course à pied, vélo, ou autres activités sportives) pour être en forme et profiter pleinement de votre séjour. Portage de quelques effets personnels pour la nuit au refuge du Col de la Croix du Bonhomme (pas de transport de bagages possible pour cette nuit).

#### **GROUPE**

de 6 à 15 participants

#### **EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE**

Contactez "Nature et Montagnes" au 04.79.38.36.80

#### **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne titulaire du brevet d'état et connaissant parfaitement le massif.

#### **SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR**

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

Contactez l'office de tourisme d'Arêches Beaufort - Tél : 04.79.38.37.57 - E mail : info@areches-beaufort.com - Site Internet : www.areches-beaufort.com

### **ACCES**

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un système d'annonces vous permettant de vous organiser sur vos dates de départs, rubrique "bourse-aux-equipiers".

SI VOUS VENEZ EN VOITURE :

Depuis l'autoroute A43 venant de Chambéry ou d'Annecy, prendre la direction d'Albertville. A Albertville, suivre les indications : Beaufortain, Beaufort à 20 km, les Saisies, prendre alors la D 925. Le bureau de "Nature et Montagnes" est situé à l'entrée de Beaufort près de la coopérative laitière du Beaufortain. Possibilité de parking sur place.

Pour établir votre itinéraire, consultez les sites Internet [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com) ou [www.mapy.com](http://www.mapy.com)

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Gare SNCF d'Albertville puis bus de ligne d'Albertville à Beaufort assuré par la compagnie de transport autocars BLANC - Tél. : 04.79.38.10.50.

Pour connaître les horaires de train, consultez le site Internet [www.sncf.com](http://www.sncf.com)

### **ENVIRONNEMENT**

Les randonnées se déroulent le plus souvent dans des espaces naturels sensibles ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement.

Le Beaufortain conjugue avec aisance sports d'hiver avec nature préservée

Les trois domaines skiables complémentaires du Beaufortain : Arêches-Beaufort, Les Saisies / Espace Diamant et Hauteluce / Les Contamines sont soucieux du développement durable de leur activité. Par ailleurs, Les Saisies et Arêches-Beaufort sont signataires de la charte nationale en faveur du développement durable.

Les stations du Beaufortain visent désormais la certification environnementale Iso 14 001 dont les objectifs sont d'améliorer en permanence leur performance environnementale et de réduire au minimum les effets dommageables de leurs activités sur l'environnement.

Plusieurs initiatives en faveur du développement durable ont déjà vu le jour.

Afin de promouvoir une gestion équilibrée des ressources en eau et en énergie, Arêches-Beaufort utilise pour l'ensemble de ses remontées mécaniques et bâtiments 100 % d'énergie verte issue de l'hydro-électricité. Elle a mis en œuvre un réseau neige renouvelable grâce à un dispositif unique où l'eau du barrage de Roselend est captée puis transformée en neige sans consommation d'énergie (utilisation de pression gravitaire de l'eau).

Aux Saisies, la ressource en eau est préservée grâce à des bâches alimentaires qui recouvrent le fond des retenues collinaires dans le cas où l'eau doit être réinsérée dans le réseau d'eau potable. L'optimisation du damage fait aussi partie des prochains objectifs de la station. En effet, grâce à l'usage du GPS, la hauteur du manteau neigeux pourra être évaluée en permanence et la neige répartie minutieusement selon les besoins. Résultat : moins de gaspillage, moins de rotations, moins de carburant et à terme moins de dameuses... Bref, moins de pollution ! Même engagement de la part de la station d'Arêches-Beaufort avec deux fois moins d'appareils pour deux fois plus de ski.

Pour favoriser des modes de déplacement performants et respectueux de l'environnement, Arêches-Beaufort facilite le covoiturage avec la mise en place d'un forum sur son site internet et a pour projet de s'équiper de navettes électriques.

### **CLIMAT**

Climat de montagne, beau et chaud en été. La chaleur est toutefois tempérée par l'altitude. Des pluies sont toujours possibles.

L'itinéraire se déroule entre 1 000 et 2 500 à 2 700 mètres.

## **L'ESPRIT CHAMINA**

### **ETHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE**

CERTIFICATION ATR

Début 2008 la certification Agir pour un Tourisme Responsable a été attribuée à notre agence.

Gage de confiance pour notre clientèle, elle porte sur quatre engagements essentiels, desquels découlent de nombreuses actions sur le terrain et en interne :

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

#### 1 - Information claire et sensibilisation du voyageur au tourisme responsable

Description détaillée des prestations, diffusion de la charte éthique du voyageur, mention sur la culture et les us et coutumes locaux dans les fiches techniques...

#### 2 - Sélection des prestataires selon l'esprit du tourisme responsable

Les prestataires respectent les conditions juridiques d'exercice de leur métier en vigueur dans leur pays ; ont une politique de gestion des déchets et ressources naturelles...

#### 3 - Mise en place d'un transfert de compétences vers les prestataires

Formation des accompagnateurs, sensibilisation du personnel local au tourisme responsable...

#### 4 - Engagement du voyageur pour sa propre structure

Politique de gestion environnementale : tri des déchets, utilisation de papier recyclé ou issu de forêts gérées durablement, co-voiturage, compensation des émissions de CO2 pour les déplacements aériens...

Plus d'information concernant la labellisation ATR sur le site [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

Chamina Voyages est également membre de CETO (Centre d'Etude des Tour Opérateurs). Ce collectif a pour objectif de faire connaître et valoriser le professionnalisme des tour-opérateurs, de développer un capital confiance avec les voyageurs en leur apportant de réelles garanties de services.

### **RECOMMANDATIONS POUR UN SEJOUR RESPONSABLE**

Chamina Voyages recommande à tous ses clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur et la charte Chamina Voyages.

La charte éthique du voyageur :

Vous pouvez consulter à tout moment sur notre site Internet [www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com) le contenu de la Charte Ethique du Voyageur. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

La charte Chamina Voyages :

Elle a été élaborée par nos salariés et accompagnateurs, qui sont des voyageurs et randonneurs réguliers. Elle donne des règles simples à adopter pour voyager de façon responsable. Elle est consultable dans nos brochures, et téléchargeable sur notre site Internet. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

## **SE PREPARER AU DEPART**

### **EQUIPEMENT CONSEILLE**

#### **VETEMENTS**

Pour la randonnée

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts

- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France

Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)

[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quiès" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

### **MATERIEL DIVERS**

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut « casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)

- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères.

Pour randonnées avec hébergements en gîtes d'étape et/ou refuges :

- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 sac de couchage (garnissage en fibre creuses, léger et compressible) ou drap sac en coton, soie ou fibre polaire (couverture fournie dans les gîtes et les refuges).

### **BAGAGES**

- 1 sac à dos de 35 à 40 litres à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé.

### **ASSURANCE**

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous avons mis au point avec EUROP ASSISTANCE, une assurance "assistance-annulation-interruption de séjour-bagage" dont le contrat vous est remis après souscription.

Veillez donc lire attentivement votre fascicule d'assurance et l'emporter avec vous pendant la randonnée.

Chamina Voyages sert d'interface entre ses clients et l'assureur, elle n'a pas la latitude pour influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Avant toute décision, prendre contact avec EUROP ASSISTANCE.

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

Si vous avez refusé notre assurance, n'oubliez pas de vérifier que votre contrat personnel est valable pour la destination choisie et de vous munir d'une attestation pendant le voyage.

**BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE**

Guide Michelin Alpes du Nord

carte IGN série bleue 1:25 000 n°3532 OT

Romans :

- "Le versant du soleil" de R. Frison Roche - éditions Arthaud

- "Les montagnards de la nuit " de R. Frison-Roche - éditions Arthaud