

Fiche individuelle d'inscription – Mont-Blanc versant italien

24-27 septembre 2020

IDENTITE

Prénom – Nom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Utilisez-vous whatsapp (pour créer un groupe pour le séjour) ? oui / non

PERSONNE(S) DE CONTACT

Prénom – Nom :

Lien de parenté :

Téléphone (fixe et portable si possible) :

AVEZ-VOUS UNE ASSURANCE RAPATRIEMENT ? OUI / NON

Nom de l'assurance et N° de Police :

N° de téléphone à appeler :

Couvre-t-elle les activités de montagne (randonnée, raquettes à neige) ? oui / non

A noter qu'Immersion Montagne ne vous couvre pas pour les accidents, séjours annulés ou écourtés. A vous de vérifier avec votre assurance et/ou mutuelle si vous êtes couverts. Dans le doute, le Vieux Campeur ou les Clubs de montagne (Club alpin par exemple) proposent des assurances adaptées à la montagne couvrant le rapatriement et certains frais médicaux.

Compte tenu de la crise sanitaire actuelle, Immersion Montagne se réserve le droit d'annuler le séjour si la situation le justifie (restrictions préfectorales ou nationales, etc.) ou bien de vous proposer une alternative que vous pouvez décliner. Dans ce cas, les participants se verront rembourser les arrhes versées pour le séjour. Les autres frais engagés par les participants (transport, logement, équipement...) resteront à leur charge.



NIVEAU PHYSIQUE

Vous considérez-vous comme très sportif/sportive, moyennement, ou peu sportif/sportive ?

Faites-vous un sport d'endurance régulièrement ? Si oui, lequel ?

Quelle expérience de montagne avez-vous (durée, dénivelé, difficulté) ? Avez-vous déjà randonné sur plusieurs jours ?

Attention : merci de bien prendre connaissance de la liste de tout l'équipement que vous devez apporter pour le séjour.

SANTE, REGIME ET ALLERGIES

Avez-vous des allergies (piques d'insectes, médicaments, aliments...) ?

Avez-vous des problèmes de santé susceptibles d'affecter votre activité physique ? Par exemple diabète, problèmes cardiaques, asthme, fragilités physiques (genoux...), opérations récentes ...

Précisez tout régime alimentaire (végétarien, sans lactose, sans gluten...) :

Attention : j'aurai une trousse à pharmacie pour les petits bobos mais vous êtes en charge d'apporter vos médicaments personnels.

DES ENVIES OU APPREHENSIONS ?

PROGRAMME INDICATIF

Jeudi 24 septembre : RDV à Chamonix à 8h30 pour covoturer jusqu'à notre point de départ en Vallée d'Aoste (1h de route) ou directement à 10h au hameau de Morge dans le village de La Salle en Vallée d'Aoste. Vérification du matériel et départ pour notre première journée de randonnée, dans les alpages ! Nous gravirons le col de Sereina à 2 500m d'altitude après environ 3h de marche auxquelles s'ajouteront de nombreuses pauses. Une belle descente nous amène à jusqu'à St Rhémy en Bosses puis nous remontons jusqu'à l'Arp du Jeu pour dormir en chambre d'hôtes. Diner au restaurant. Au

total, nous aurons 1 100m de dénivelé positif et 800 de descente pour une journée d'environ 6h de marche. Nuit en chambre d'hôte. Repas inclus : pique-nique, diner

Vendredi 25 septembre : nous remontons la Combe des Merdeux (si si !) jusqu'au Col de Malatra, en traversant les forêts de mélèzes, les alpages et les pierriers. Après environ 3h30 de marche (950 m de dénivelé), nous basculons face au massif du Mont Blanc et redescendons jusqu'au refuge très confortable Walter Bonatti. Cette journée représente environ 5h30 de marche, 950m de montée et 900 de descente l'option d'un petit sommet au passage. Nous prenons au refuge les pics nics pour les jours suivants. Nuit en refuge gardé. Repas inclus : petit déjeuner, pique-nique, diner

Samedi 26 septembre : cette journée sera la plus dure pour les mollets mais le bivouac Luigi Pascal à presque 3 000m d'altitude pour une nuit face au Mont-Blanc est une récompense sans comparaison. Nous quittons le refuge Bonatti en direction du Col Sapin que nous atteignons en 2h30 en remontant un magnifique vallon. Après une descente sur le petit hameau de Curru, nous attaquons une montée de 900m jusqu'au Col puis à la Tête de Licony. Au bivouac, nous sommes autonomes pour notre diner face aux étoiles. Cette journée représente environ 7h de marche, 1300m de montée et 400m de descente. Nuit en cabane non gardée. Repas inclus : petit déjeuner, pique-nique, diner

Dimanche 27 septembre : il ne nous reste plus qu'à nous laisser glisser jusqu'aux voitures mais sans oublier de longer le splendide lac de Licony. Après cette descente de 1 300 m de dénivelé que nous ferons tranquillement en 3h agrémentées de nombreuses pauses, il sera l'heure pour ceux qui le souhaitent d'une dernière pizza (non comprise dans le cout du séjour). Nous finirons la randonnée vers midi et la pizza vers 14h pour ceux qui ont une longue route à faire. Retour à Chamonix en covoiturage vers 15h. Nuit en cabane non gardée. Repas inclus : petit déjeuner, pique-nique

Ce programme est susceptible d'évoluer fortement en fonction de la météo et du groupe.

PAIEMENT

Le coût est de 360€ par personne. Il inclut l'encadrement par une accompagnatrice en montagne, l'ensemble des repas, les nuits en refuge et le matériel de cuisine commun.

Les transports, les boissons, votre assurance et votre équipement personnel sont à votre charge.

L'inscription sera confirmée à l'envoi de cette fiche d'inscription et d'un versement d'arrhes de 70€ par personne, soit par virement ou Paypal (0668056358 ou lolirene2408@hotmail.com) soit par chèque à l'ordre d'Irene Alvarez à l'adresse suivante (le chèque ne sera encaissé qu'au moment du séjour ou en cas d'annulation de votre part) :

Irene Alvarez
55 chemin du Sapi
74400 Chamonix Mont-Blanc

L'intégralité du séjour est due au plus tard le premier jour du séjour.

- La participation à la caisse commune de 200 € est à apporter le 1^{er} jour en espèces. Elle sera mise dans un pot commun qui permettra de payer ou me rembourser la nourriture, le logement, mon déplacement, le matériel commun. *Attention : il n'y a pas de distributeur d'argent dans le Mont-Blanc ☺, merci de prendre vos dispositions avant le séjour.*
- Le solde de la rémunération d'Immersion Montagne une fois les arrhes réglées, soit 90 € peut être réglé par chèque, espèces ou virement.

En cas d'annulation de votre part :

- Plus de 30 jours avant le séjour : les arrhes seront remboursées
- Entre 30 et 10 jours avant le séjour : les arrhes ne sont pas remboursées
- Moins de 10 jours avant le début du séjour : la totalité du séjour est due.

Si les conditions sanitaires ne permettent pas de se rendre en Italie (ce qui n'est pas un problème aujourd'hui), une alternative côté français vous sera proposée. Vous pourrez aussi être remboursés de vos arrhes. Si le séjour est annulé à mon initiative pour des raisons météorologiques ou sanitaires par exemple, la totalité du séjour vous sera remboursée, en dehors de vos frais de déplacement et d'équipement.