

Fiche technique

~

Weekend 100% féminin : devenir autonome en randonnée

~

Du 19 au 20 septembre 2026

En bref...

Envie de gagner en autonomie en randonnée sans savoir comment faire ? Je t'accompagne pendant 2 jours dans un cadre 100% féminin et bienveillant, au cœur du Parc National de la Vanoise. Au programme : cartographie, sécurité, organisation, préparation... tous les fondamentaux pour que tu puisses ensuite partir à l'aventure l'esprit tranquille !

En formule « tout compris », ton accompagnatrice en montagne s'occupe de tout pour que tu puisses profiter pleinement !

Hâte de te présenter le programme qui t'attend !

~ Gaby, ton accompagnatrice en montagne

1. Infos pratiques

Les dates et les horaires

Le stage se déroulera du **samedi 19 au dimanche 20 septembre 2026**.

Il débutera le **samedi 19 septembre à 9h au parking de l'espace Glacialis à Champagny-le-Haut**. Il est nécessaire d'être autonome pour se rendre sur place, mais un covoiturage peut être organisé entre l'encadrant et les participantes.

Au moment de l'inscription, un groupe de discussion WhatsApp sera créé afin de faciliter l'organisation du trajet entre les participantes (covoiturage, train, etc.).

Le stage se terminera **le dimanche 20 septembre aux alentours de 15 h**. L'heure d'arrivée ne peut toutefois pas être garantie à 100 % en raison des aléas propres à une sortie en montagne (météo, rythme du groupe, imprévus, etc.).

En cas de retard le jour de ton arrivée, merci de prévenir au plus vite au 06 51 58 86 69.

Pour qui ? Pour quel niveau ?

Ce séjour s'adresse à des marcheuses régulières, à l'aise sur des parcours de plusieurs heures avec dénivelé. Aucune compétence technique n'est requise, seule la motivation et l'envie d'apprendre sont nécessaires. L'objectif n'est pas la performance, mais bien l'apprentissage progressif dans une ambiance bienveillante.

Pour rappel, **ce stage est classé 3/5 en niveau de difficulté** :

Modéré — pour des participantes motivées souhaitant relever un premier défi sportif. Dénivelé positif compris entre 500 et 1 000 m de D+ par jour en moyenne, sans difficulté technique particulière.

L'hébergement et les repas

Nous dormirons au **Refuge du bois**. Durant le séjour, tu dormiras en **dortoirs partagés** : il ne s'agit pas de chambres privatives. **Les douches sont collectives** et il est demandé de limiter la consommation d'eau tout au long du séjour. Le réseau téléphonique ne peut être garanti.

Le dîner a lieu au refuge, et le petit-déjeuner est également inclus. Les déjeuners sont pris sous forme de pique-niques fournis par le refuge (exception pour le premier jour, où il est demandé d'arriver avec son propre pique-nique).

Si tu as un régime alimentaire particulier, merci de transmettre les informations au plus vite, sans quoi l'adaptation des repas ne pourra être garantie.

La vie en montagne peut parfois sembler rude, mais c'est aussi le meilleur moyen de se recentrer sur l'essentiel : déconnexion garantie !

2. Programme

Jour 1 - samedi 19 septembre 2026

Rendez-vous à 9h au parking de l'espace glacialis, à Champagny-le-Haut, pique-nique en main !

Nous partirons pour une première journée de randonnée au cœur du Parc national de la Vanoise, avec un objectif essentiel : apprendre à gérer sa sécurité en montagne. Au fil de la journée, nous aborderons les bons réflexes à adopter en cas d'imprévu, l'utilisation d'une trousse de secours, l'appel des secours et la gestion de l'attente avant leur arrivée. Nous ferons également nos premiers pas en cartographie et découvrirons comment utiliser les applications de navigation pour préparer et suivre un itinéraire.

Dans l'après-midi, retour au refuge vers 16h30 après cette première mise en jambes.

Le soir, place à un apéro et un dîner convivial, suivis d'un échange afin de préparer ensemble la journée du lendemain. Et bien sûr, une première nuit bien méritée !

- Distance = 14 km
- D+ = 600 mètres
- D- = 600 mètres
- Durée = environ 5h de marche

Jour 2 – Dimanche 20 septembre 2026

Réveil vers 7h pour commencer la journée en douceur, suivi du petit déjeuner à 7h30. Après avoir récupéré nos paniers pique-nique préparés par le refuge, départ à 8h30 pour une nouvelle journée d'aventure au cœur du vallon glaciaire de Champagny.

Cette journée sera pensée comme une immersion complète dans l'autonomie en randonnée. La veille au soir, nous préparerons ensemble notre itinéraire : lecture de carte, repérage des points de passage, estimation des timings, analyse du terrain et des conditions... Puis, sur le terrain, place à la pratique ! Orientation, sécurité, gestion de l'effort,

rythme de progression ou encore prise de décision : autant d'aspects que nous aborderons tout au long de la journée.

Le secteur offre une multitude de possibilités dans des paysages grandioses !

Fin du séjour vers 15h pour débriefer du weekend et repartir en confiance pour vos prochaines aventures montagnardes !

- **Distance = entre 10 et 15 km**
- **Dénivelé = +/- 650 à 1000 mètres**
- **Durée = entre 5h à 7h00 de marche**

Les temps de marche sont calculés à partir d'une vitesse moyenne de 4km/h en tenant compte du dénivelé, ces temps sont donnés à titre indicatif et ne comprennent pas les temps de pause.

Le programme peut être amené à être modifié par ton accompagnatrice en montagne pour des raisons de sécurité (météo, niveau de participants) ou d'organisation. Ton accompagnatrice en montagne reste la seule décisionnaire concernant le programme et l'itinéraire que le groupe devra suivre.

3. Matériel

La liste de matériel ci-jointe est **obligatoire** pour pouvoir participer au stage. Pour rappel, le séjour se déroule en **milieu montagnard alpin**, avec des évolutions possibles **hors sentier**.

Si l'accompagnatrice estime que ton matériel n'est pas adapté ou ne permet pas d'évoluer en toute sécurité, elle se réserve le droit de **refuser l'accès au stage**.

En cas de doute sur ton équipement, n'hésite pas à envoyer un message via **WhatsApp**. Ton accompagnatrice en montagne pourra te conseiller, répondre à toutes tes questions, et trouver une solution s'il te manque du matériel.

Check List :

- ☐ Un sac à dos de 35 litres (minimum) adapté à la randonnée à la journée
- ☐ Des bâtons de randonnée
- ☐ Des chaussures de randonnée **crantées à tige haute** (pas de baskets de trail)
- ☐ Une réserve d'eau d'un litre et demi minimum
- ☐ Des vêtements adaptés à la randonnée (respirants)
- ☐ Une veste coupe vent et imperméable
- ☐ Une polaire / doudoune
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Casquette
- ☐ Tour de cou
- ☐ Bonnet et gants fins
- ☐ Crème solaire SPF 50 + Stick à lèvres solaire
- ☐ Sac à viande (**obligatoire pour dormir en dortoir au gîte**)
- ☐ Des boules-quiès (vivement conseillé en dortoir)
- ☐ Nécessaire de toilette + une serviette de bain
- ☐ Une boîte, gobelet et couverts réutilisables (pour les pique-niques)
- ☐ Une boussole
- ☐ Un altimètre
- ☐ Un porte carte

4. Tarif et réservation

Le tarif du séjour est de **325 €**.

La réservation est confirmée à réception d'un **acompte de 100€**, à régler par virement bancaire.

Le solde devra être réglé **avant le 5 septembre 2026**.

Le prix comprend

- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne
- La nuit au refuge
- Le dîner
- Le pique-niques du jour 2
- Le petit-déjeuner
- Les supports pédagogiques

Le prix ne comprend pas

- Le trajet aller-retour pour te rendre sur place
- Les consommations personnelles au gîte
- Ton assurance personnelle secours et rapatriement (**obligatoire**)
- L'assurance annulation
- Les pourboires éventuels
- L'hébergement éventuel avant le jour 1 et après le jour 3
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « Le prix comprend »

5. Mentions légales

Les **conditions générales de vente** sont consultables à tout moment sur le site **Ambassademontagne.fr** et sont transmises avant toute réservation. Elles doivent être retournées signées afin de valider la réservation.

Les conditions générales de vente sont susceptibles d'être modifiées. Toutefois, seules les conditions générales de vente en vigueur **au moment de la conclusion du contrat** sont applicables.

Ambassade Montagne

Entreprise individuelle – micro-entreprise exploitée par :

Nom / Prénom : Lescure Gabrielle

Adresse : 254 rue Vendôme, 69003 Lyon, France

Téléphone : +33 (0)6 51 58 86 69

E-mail : contact@ambassademontagne.fr

SIRET : 993 548 395 00025

TVA : TVA non applicable, art. 293 B du CGI

L'activité exercée relève de l'encadrement d'activités sportives et de pleine nature, soumises à réglementation. Les activités sont encadrées par une Accompagnatrice en Montagne stagiaire , déclarée auprès des services compétents. **Numéro d'éducateur sportif : EDU000000405085.**

Dans le cadre de son activité réglementée d'Accompagnatrice en Montagne (AMM), Gabrielle Lescure est couverte par une assurance responsabilité civile professionnelle conformément aux articles L.321-1 et suivants du Code du sport.

Assureur : HDI Global SE – Tour Trinity

Contrat n° : 769 607 65-30026

Conformément aux articles L.612-1 et suivants du Code de la consommation, le client consommateur a la possibilité de recourir gratuitement à un médiateur de la consommation en vue de la résolution amiable d'un litige.

Médiateur compétent :

Société Médiation Professionnelle

Alteritae – 5 rue Salvaing – 12000 Rodez

Site internet : <http://www.mediateur-consommation-smp.fr>

L'activité est susceptible de relever du champ d'application des opérateurs de voyages et de séjours.

Numéro d'immatriculation Atout France : IM069260004