

Nouvel an en montagne

100 % féminin

Stage raquettes en non-mixité en autonomie en Belledonne
3 Jours / 2 Nuits



Célébrez le Nouvel An en pleine nature !

Raquettes, panoramas grandioses et ambiance chaleureuse vous attendent dans un refuge d'alpage privatisé au cœur de Belledonne.

Ce séjour immersif de **3 jours en Belledonne** est conçu exclusivement pour les femmes qui souhaitent passer un moment convivial et sportif en montagne hivernale.

Le séjour : 3 Jours d'Immersion en montagne

Nous vous proposons une expérience authentique qui vous ancre dans le milieu :

- **Hébergement montagnard** : deux nuits dans un refuge non gardé privatisé pour une immersion complète.
- **Sécurité** : l'encadrement sera réalisé par une Accompagnatrices en Montagne diplômée : Sarah* !
- **Convivialité** : un séjour entre femmes, pour partager nos problématiques, s'entraider et se sentir libre et en sécurité.

Points forts

- Séjour en **non-mixité** pour que chacune se sente en **confiance**
- L'expérience **chaleureuse** d'un refuge non gardé privatisé
- L'expérience d'un séjour en **autonomie** et d'une immersion en montagne
- Un Nouvel An sportif et **convivial**
- En **petit groupe** : maximum 12 personnes

Le programme

ATTENTION : ce programme est donné à titre indicatif. Il pourra être adapté en fonction des conditions climatiques, des conditions de neige et du niveau des participants.

Rendez-vous

Le Jour 1, rendez-vous à 10h à la salle Hors sac de Prapoutel, sur la commune de Les Adrets (38190). La rubrique « accueil » de la fiche descriptive détaille les conditions d'accès. Soyez prêts et en tenue pour cette première journée !

Jour 1

Depuis le lieu de rendez-vous, nous gagnerons la forêt puis les alpages pour une randonnée en raquettes. Ce parcours sera l'occasion d'aborder les bases de la navigation. Le soir, nous retrouverons autour du poêle du Chalet du Merdaret (1710 m) pour partager un moment convivial et déguster le repas préparé ensemble !

Nuit dans le chalet du Merdaret.

600m de dénivelée positif ; 200 m de dénivelée négatif ; 8 km; environ 5h de marche effective.

Jour 2

Après le petit déjeuner au refuge, nous marcherons en direction du Grand Rocher pour découvrir les magnifiques paysages enneigés surplombant la vallée du Grésivaudan et du Haut Bréda.

Pour cette soirée du nouvel an, nous profiterons de la chaleur du chalet pour faire et déguster une magnifique fondue tous ensemble.

Nuit dans le chalet du Merdaret

620m de dénivelée positif et négatif ; 13,5 km ; 5 à 6h de marche effective.

Jour 3

Nous profiterons de la chaleur du chalet pour le petit déjeuner. Nous laisserons ensuite glisser nos raquettes sur de belles pentes et chemins forestiers qui nous ramène à notre lieu de départ.

Nous atteindrons Prapoutel vers 15h.

200 m de dénivelée positif ; 600 m de dénivelé négatif ; 8 km ; environ 4h de marche effective.

Fin de séjour

Nous prévoyons une fin de séjour vers 15h à Prapoutel.

Niveau de difficulté

Sportif

Niveau physique sur 5 : 2+

Niveau technique sur 5 : 2

Portage sur 5 : 3

Difficulté des parties randonnée :

Dénivelé : 200 à 620 m en positif et négatif

Distance : 8 à 13,5 km

Temps de marche : 4 à 6h

Pour les personnes n'ayant jamais fait de raquette à neige, il n'y a rien de compliqué dans cette discipline. Pour autant, selon les conditions d'enneigement, sa pratique peut se révéler plus physique que la marche. La neige peut être dure ou molle, plus ou moins stable et portante. Par ailleurs, le fait de chausser les raquettes aux pieds ajoute un poids complémentaire qui a son importance dans la gestion de l'effort.

Pour ce séjour, l'engagement est plus important le premier et le dernier jour où vous devrez porter la totalité de vos affaires dans votre sac à dos ainsi que des provisions. Ce séjour se réalise en totale autonomie.

Hébergement

Nous avons choisi un chalet de montagne rustique, authentique et isolé. Il est non gardé, ce qui implique la participation de chacun à la confection des repas, la fonte de l'eau et les tâches du quotidien. Le chalet est privatisé. Il fait entre -2°C et 20°C dans le chalet selon les saisons et le feu allumé dans le poêle.

Le refuge comprend

- un poêle à bois pour se chauffer
- une cuisinière à gaz
- un toilette turc à l'extérieur, lorsque l'eau n'est pas gelé
- un éclairage électrique si le système photovoltaïque n'est pas recouvert de neige
- un dortoir commun avec des matelas accolées
- une salle commune avec une table, des chaises et des bancs

Le refuge ne comprend pas

- de douche

- de prises électriques (prévoir une batterie externe pour recharger votre téléphone portable et frontale)
- l'eau courante
- de poubelles (nos déchets sont à redescendre)
- des crocs pour circuler à l'intérieur
- des oreillers
- de draps

Fiche logistique

Accueil et fin de séjour

Le Jour 1, rendez-vous à 10h à la salle Hors sac de Prapoutel, sur la commune de Les Adrets (38190).

Des toilettes publiques sont présentes en face de la salle Hors-sac.

Accueil et présentation du séjour par vos accompagnatrices.

Distribution du matériel, puis départ en randonnée.

Accès possible en voiture ou en bus.

Bus :

Bus M reso : <https://www.reso-m.fr/>

ligne N94 destination Prapoutel Patte d'Oie. Descendre au terminus.

Voiture :

Suivre Prapoutel – les 7 Laux

Accès depuis Grenoble gare : 50min

Accès depuis Chambéry gare Challes-les-Eaux : 50min

L'hiver, pour arriver au point de rendez-vous, les voitures doivent disposer d'équipements spéciaux (pneus neige, chaînes à neige ou chaussettes ...). C'est obligatoire. Entraînez-vous à les mettre avant de partir !

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train, de bus ou sur la route, merci de prévenir le numéro d'urgence qui vous sera communiqué lors de votre réservation ou votre guide.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : bus ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée et de départ si vous arrivez en bus.
- Vos allergies, intolérance et régime alimentaire.

Le parking de Prapoutel, à 1350m d'altitude, est gratuit.

Fin du stage vers 15h.

Restauration

Ce qui est compris :

Jour 1 :

- Pique-nique
- Dîner simple et léger à préparer ensemble, avec dessert

Jour 2 :

- Petit déjeuner
- Pique-nique
- Dîner : fondue à préparer ensemble et dessert

Jour 3 :

- Petit déjeuner
- Pique-nique

Ce que vous devez prévoir :

- Des en-cas : fruits secs, barres de céréales, ...

Portage des bagages

Ce séjour se réalise en autonomie totale, sans transport de bagage. Ainsi, en plus de nos affaires personnelles, chacune devra transporter, le premier jour, des provisions pour la restauration prévue durant le séjour.

Réservez de la place dans votre sac à dos pour les provisions à repartir dans le groupe **et optimisez votre sac !**

Une fois installés au refuge, nous marcherons plus légers : nous ne porterons que nos affaires pour la journée.

Matériel mis à disposition

Chaque participant se verra mettre à disposition :

- 1 paire de raquettes
- 1 paire de bâtons

Équipement individuel à prévoir

La liste ci-dessous est indispensable à chaque participant.

Pour les randonnées

- 1 sac à dos d'une contenance d'environ 45 litres (gardez de la place pour le portage des provisions !)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- Sacs plastique poubelle ou sacs étanche pour protéger vos affaires de la pluie ou de la neige humide (en plus de la housse de protection du sac)
- des en-cas
- 1 couverture de survie
- 1 paire de gants très chauds
- 1 paire de gants plus légers
- 1 bonnet
- 1 à 2 tour de cou
- 1 polaire ou doudoune (Principe des 3 couches. Le matériel de ski n'est pas le plus adapté car il ne permet pas de séparer les couches chaudes – à retirer en marche - de la couche imperméable)
- 1 veste imperméable
- 1 à 2 Tee-shirts techniques et respirants
- 1 manche longue techniques et respirants
- 1 pantalon de ski de randonnée ou de marche hivernale intégrant une membrane imperméable (pas de combinaison de ski alpin) chaud ou à combiner avec un leggings technique
- 1 paire de chaussures de marche montantes imperméable et chaude
- 1 thermos de 1,5 litre minimum (ou thermos + gourde)
- 2 paires de chaussettes de randonnées chaudes
- 1 paire de guêtres (conseillées si non présentes dans le pantalon)
- 1 paire de lunettes de soleil indice 3 minimum
- Crème solaire indice 50
- 1 petite pharmacie : de quoi soigner des petites plaies, soulager des maux de tête, les courbatures, les genoux ou chevilles (bandes type "Elasto"), des problèmes intestinaux suite à des changements de régimes alimentaires, de quoi prévenir et soigner les ampoules.
- Serviettes menstruelles si nécessaire

- Boite étanche (type tupperware), couverts, couteau et gobelet pour les piques-niques
- Questionnaire santé (voir section santé)
- Sous vêtements (maximum 3 de chaque)
- 1 masque de ski (conseillé en cas risque de conditions venteuses)

Pour les nuitées au chalet

- Nécessaire de toilettes la plus simple et légère possible : une brosse à dent, du dentifrice, une mini serviette légère, un gant de toilette et un petit savon
- Sac à viande ou drap de sac
- Sac de couchage : 3°C confort pour dormir dans le chalet
- Lampe frontale chargée
- Tenue confortable et chaude : chaussettes chaudes, pantalon, t-shirt
- Crocs ou claquettes pour le soir au chalet
- Batterie externe pour recharger votre téléphone portable
- 1 tee-shirt de rechange
- papier toilette (le plus simple et le plus biodégradable possible) - mouchoir interdit
- Bouchons d'oreilles

Contactez-nous au plus tôt si besoin !

Si vous avez un traitement médical en cours

- Votre ordonnance et vos médicaments.

Pour votre véhicule (si vous venez en voiture)

- Quatre pneus neiges ou des chaînes ou des chaussettes

Formalités administratives et assurances

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie
- Assurance responsabilité civile (chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- Assurance assistance / rapatriement est vivement conseillée (amenez les informations : dépliant, numéro de contrat et numéros de téléphone)

Santé

Nous allons passer quelque temps ensemble en nature et hors civilisation. Vos accompagnatrices ont besoin de savoir si vous êtes allergique ou si vous avez des soucis pour les prendre en compte. Par exemple signaler à vos accompagnatrices

vos soucis de type: hémophilie, vertige, allergie (guêpe, alimentaire), traitement, problème de vision, surdité, diabète,... Bref, tout ce que vous pensez important pour qu'il puisse vous aider au cas où.

Ces informations resteront confidentielles.

Nous vous invitons à remplir le questionnaire santé, à l'imprimer et à le garder dans vos papiers et sur vous durant la randonnée.

En cas d'évacuation, nous le signalerons au médecin régulateur.

Lien vers le questionnaire : [Questionnaire Santé 2022.pdf](#)

En cas de doute, demandez conseils à votre médecin et à votre pharmacien.

Pensez à prendre vos traitements si vous en avez. Gardez votre carte vitale, questionnaire santé et numéro d'urgence de votre assurance sur vous.

Et n'oubliez pas de mettre votre pharmacie dans votre sac !

Dates et prix

3 jours, 2 nuits, 3 jours de marche et d'activités

370 € par personne.

- du 30 décembre 2026 au 1er janvier 2027
- Autres dates possible pour des groupes sur demande

Le prix comprend

- l'encadrement par une Accompagnatrices en Montagne diplômé d'état
- l'hébergement en refuge en dortoir
- Les repas pendant le temps du séjour (2 petits déjeuners, 3 piques-niques pour le midi et 2 dîners)
- Une paire de raquettes et de bâtons

Le prix de ne comprend pas

- le petit déjeuner du jour 1 et le dîner du jour 3
- les boissons
- le déplacement aller / retour de votre domicile e au point d'accueil/dispersion du séjour
- les assurances
- couvertures, draps et linge de toilette
- votre matériel personnel (chaussures, sacs...voir check-liste)

- tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Groupe et encadrement

Le groupe sera composé de 4 à 12 participants.

L'encadrement sera réalisé par une accompagnatrice en montagne.

Référentes technique :

Sarah Rolling : 06 52 48 23 28 - rolling.sarah@zaclys.net

* l'accompagnatrice en montagne est une information indicative qui pourra être modifiée si des problématiques sont rencontrées.