

Côté pratique

Niveau de difficulté : ▲▲△△△

- La dénivelée positive journalière n'excède pas 750 m.,
- Il n'y a aucune difficulté technique,
- Le temps de marche effectif journalier n'excède pas 06h00.

Quelle que soit votre condition physique, se préparer à votre séjour est un gain de confort pour tous.

Nombre de participants

• Sentona limite ses groupes à 8 personnes. Les milieux naturels montagnards sont des milieux sensibles qu'il convient de respecter. Un petit groupe est moins impactant et profite davantage de l'attention du guide.

• **Pour les groupes constitués, des séjours sur mesures vous sont proposés. N'hésitez pas à contacter Sentona.**

- Sentona assure le départ de votre séjour à partir de 5 inscrits.

Encadrement

Vous êtes encadrés par un guide titulaire du Brevet d'État d'Alpinisme d'Accompagnateur en Moyenne Montagne et diplômé en sciences naturelles. Il est équipé d'une radio VHF en relation avec le secours en montagne et d'une pharmacie « premiers secours ».

Équipement individuel

Vêtements

- Couvre-chef (chapeau et bonnet), lunettes de soleil, crème solaire, stick à lèvres
- Sous-vêtements techniques, polaire, veste coupe-vent et chaude type gore-tex
- Deux paires de gants type gore-tex
- Pantalon de randonnée montagne déperlant. **Pas de combinaison de ski !**
- Guêtres
- Chaussures à tige haute chaude et imperméable. **Après-ski interdit !**