Atalante
L'ESPRIT TREK

ALPES

Kayak, rando et bivouac dans les Alpes

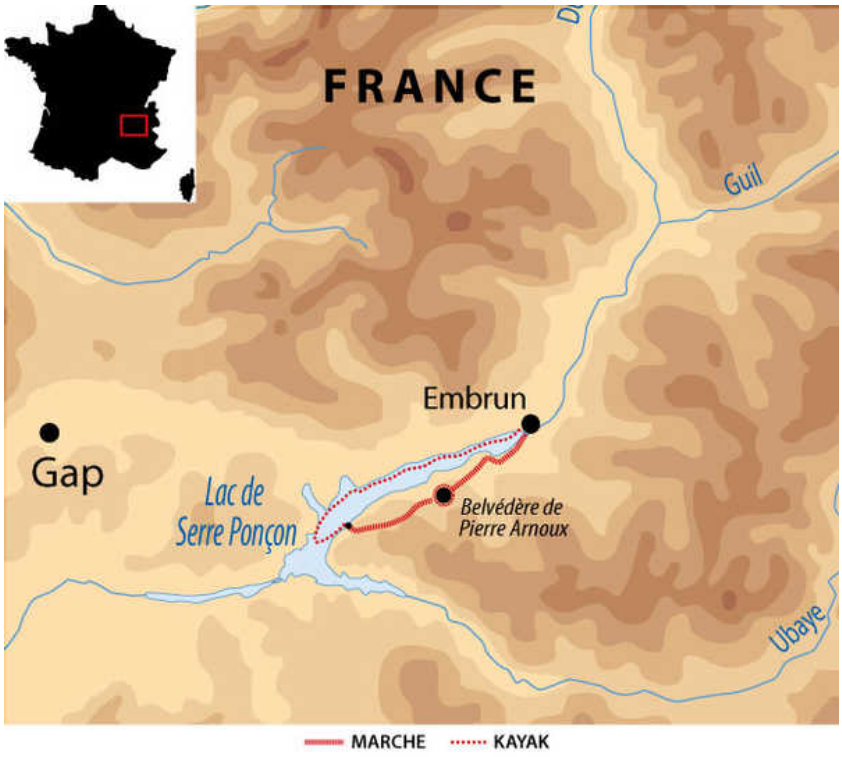
- Une approche progressive de l'itinérance en kayak.
- Un guide spécialiste des expéditions polaires.
- L'intégralité du matériel nautique et du bivouac collectif fourni.

À PARTIR DE	**550 €**
DURÉE	3 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Canoë-Kayak / Randonnée

Une micro-aventure assimilable à ce que nous pouvons vivre dans le Grand Nord nous attend, puisqu'avec ses criques et ses sommets enneigés, le lac de Serre Ponçon dégage une ambiance nordique.

L'objectif de ce stage est de nous familiariser avec les caractéristiques d'un voyage itinérant en kayak. Optimisation du chargement des kayaks, maniement des pagaies, synchronisation des binômes, choix des zones de débarquement, installation du bivouac… ne seront qu'un exemple des éléments que nous découvrons durant notre expérience sur ce lac, lieu idéal pour apprivoiser la navigation en kayak. Et pour conclure notre immersion dans ce territoire, nous partons effectuer une dernière journée de randonnée sur un sommet dominant le lac.

Un séjour qui allie déconnexion et apprentissages ludiques au cœur des magnifiques paysages sauvages des Alpes du Sud qui représentent un superbe terrain d'entraînement.



Itinéraire

JOUR 1

Accueil à Embrun - Lac de Serre Ponçon

ACTIVITÉ : 5H | HÉBERGEMENT : BIVOUAC | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE

RDV à la gare d'Embrun en début de matinée où vous êtes transférés sur les berges du lac où vous découvrez vos kayaks. L'aventure commence !
Réglage des kayaks, essayage des combinaisons sèches et conditionnement des affaires. Nous pouvons alors nous lancer sur l'eau et naviguer le long de la côte sud du lac. Nous apercevons depuis la berge les superbes cheminées de fées, curiosités géologiques du secteur qui seront l'occasion d'un premier débarquement dans une crique pour le pique-nique. L'après-midi, nous longeons les falaises du village de Sauze avant de rejoindre notre zone de bivouac.
Après avoir hissé nos kayaks sur les berges, nous commençons la valse du déchargement des affaires qui aboutit à l'installation de notre bivouac en bordure de lac. Repas sous notre tente tipi puis chacun rejoint sa tente pour dormir.

JOUR 2

Navigation sur le lac

ACTIVITÉ : 5H30 | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Après un copieux petit-déjeuner, nous rangeons notre campement et tâchons de ne laisser aucune trace de ce dernier. Nous pouvons alors embarquer pour la navigation du retour qui nous permet d'explorer la côte Nord du lac avec ses nombreuses criques rocheuses dans un premier temps avant d'arriver sur une zone de pinède qui nous plonge dans une ambiance digne du Grand Nord. Nous débarquons dans l'après-midi et installons notre campement sur les bords du lac en camping.

JOUR 3

Sommet de Pierre Arnoux et fin de l'aventure

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 580 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 580 M | DÎNER : LIBRE

Cette dernière journée vient compléter notre immersion dans ce superbe décor puisque nous reposons nos bras et partons à pied prendre de la hauteur sur le lac jusqu'au belvédère de Pierre Arnoux. Après avoir traversé une belle forêt de hêtres et de boulots, la végétation s'éclaircit et nous profitons de vues en balcon sur le lac, le massif des Écrins et sur le parcours de notre navigation des jours passés.
Nous retrouvons les berges du lac dans l'après-midi et rejoignons la gare d'Embrun à 15h pour la fin de notre aventure.

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif: suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle dugroupe. Par exemple, nous pouvons choisir d'effectuer l'itinéraire dans l'autre sens que celui annoncé si les conditions semblent plus favorables.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
VEN. 30/08/2024	DIM. 01/09/2024	**590 €**	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 13/09/2024	DIM. 15/09/2024	**550 €**	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 27/09/2024	DIM. 29/09/2024	**550 €**	Confirmé dès 4 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un guide kayak sur la navigation et 1 accompagnateur de randonnée le dernier jour
- Les transferts sur place : prise en chargeA/R depuis la gare d'Embrun
- Hébergement : nuits en bivouac sous tente
- Pension complète
- Prêt du matériel nautique: kayak double, pagaie...
- Le prêt d'une partie du matériel : matériel nautique et matériel collectif,tente, vêtements techniques (combinaison sèche)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de transport jusqu'au lieu de RDV / dispersion

***À payer sur place* :**

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les pourboires

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

OPTIONS

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ…).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Le séjour s'organise autour de 2 camps, 4à 6 heures d'activité par jour à un rythme tranquille bien que les journées d'itinérance pour rejoindre les différents camps soient longues avec près de 10 kilomètres de navigation. Il est nécessaire d'avoir une pratique physique régulière (1 à 3h de sport hebdomadaires). Aucune maîtrise du kayak n'est nécessaire mais il faut savoir nager.

Difficulté du séjour :
Sachez que 90% de nos participants n'ont jamais fait de kayak avant de venir. La première journée du circuit est peu dense pour permettre l'apprentissage des techniques de base du kayak de mer.

Les conditions météo :
Dans les régions polaires, les conditions météorologiques sont très changeantes et imprévisibles et elles influencent considérablement le niveau des circuits. Un voyage indiqué comme facile demandera ainsi plus d'engagement si les bonnes conditions météo ne sont pas au rendez-vous. Il vous faut être prêt à affronter la pluie, le vent, la neige, même si en été nous avons en général du beau temps.

Esprit du voyage :
Ce voyage est participatif : votre aide sera sollicitée pour charger et décharger les kayaks du matériel nécessaire au bon déroulement du voyage ainsi que pour son nettoyage ; sur les circuits itinérants, il faut régulièrement monter et démonter le camp. Tout ceci ne prendra pas beaucoup de temps sur l'ensemble de votre périple.
Votre guide maîtrise bien le circuit mais votre implication permet de créer un climat d'entraide et d'établir des liens, entre vous et votre guide, pour une ambiance sympathique et sereine.
Nous vous demanderons d'être particulièrement vigilant et responsable par rapport à la préservation des sites que vous explorerez.

ENCADREMENT

Ce stage est encadré par un accompagnateur en montagne spécialiste de l'encadrement en rando et en kayak. Il est possible que la partie kayak et la partie rando ne soit pas encadrée par la même personne.
L'objectif de ce stage est de vous former, avec l'expérience d'un encadrant, aux multiples détails et manipulations qui vous seront utiles lors d'un prochain voyage kayak plus long.

ALIMENTATION

Nous essayons de vous proposer une nourriture équilibrée et en même temps adaptée aux conditions rencontrées.
Le petit déjeuner : Müesli avec café, chocolat ou thé.
Le midi : Pique-nique : soupe chaude, barres de céréales chocolatées, fruits secs ou en-cas salés, charcuterie ,fromage
Le soir : Soupe chaude, plat chaud et dessert

HÉBERGEMENT

Bivouac sous tente 2 personnes (tente 3 places adaptée aux conditions rencontrées).

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à Embrun à la gare SNCF vers 11h.

DISPERSION

Fin du séjour le J03 vers 15h à Embrun.

DÉPLACEMENT

kayak et pédestre
Les déplacements s'effectuent en kayak. Nous y chargeons nos affaires dans des compartiments étanches.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Nous mettons à votre disposition des équipements de grande qualité et d'une légèreté impressionnante, pour que vous passiez un séjour agréable sans souffrir d'inconfort.

Matériel fourni:

Matériel de kayak: kayak, pagaie, combinaisons sèche

Matériel de camping : Tente 3 places pour 2 personnes

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- 1 sac de couchage confort 0°C
- 1 matelas gonflable
- 1 drap de soie pour mettre dans le sac de couchage (obligatoire)
- 1 Veste et 1 pantalon Gore-Tex ouéquivalent pour se protéger de la pluie et duvent.
- 1 Pantalon de randonnée, plus ou moins chaudsuivant votre frilosité. Évitez le pantalon de ski, pas idéal pour marcher. Si votre

pantalon est également imperméable, vous n'aurez pas besoin d'un pantalon en gore tex.

- 1 Bonnet chaud- fibre synthétique ounaturelle
- 1 Cache coutype Buff ouplus épais.
- 1 Veste polaire épaisse - fibre synthétique ounaturelle
- 1 polaire légère
- 1 doudoune légère et compressible, pour les soirées plus fraiche.
- 1 à 2 T-shirts fins, manches longues fibre synthétique ounaturelle
- 1 Caleçon long épais (pour la nuit) - fibre synthétique ounaturelle
- 1à 2 paires de chaussettes de randonnée fines - fibre synthétique ounaturelle
- 1 à 2 paires de chaussettes de randonnée épaisses - fibre synthétique ounaturelle
- 1 paire de chaussures de montagne montante et imperméables (tout cuir ougore tex oules deux, les terrains sont rocailleux et

parfois humides, il est important d'avoir des bonnes chaussures de randonnée)

- 1 paire de chaussures légères/baskets (pour le camp, en option)
- Sous vêtements personnels
- 1 paire de gants oude moufles - fibre synthétique ounaturelle
- Gants néoprènes pour le kayak
- 1 Casquette (à grande visière)
- 1 paire de lunettes de soleil (type glacier)

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

1 Oreiller gonflable (en option)

1 gourde 1 l.

Médicaments personnels (Dont 3 ou4 pansements pour les ampoules)

1 sac à dos à armature souple pour les séjours en itinérance en kayak.Celui ci sera beaucoup plus facile à loger dans les caissons

étanches dukayak si il se plie facilement.

- 1 paire de lunettes de soleil (type glacier)
- 1 petite trousse de toilette avec le minimum et si possible des produits biodégradable.
- Lingettes, savon, dentifrice, brosse à dents
- Crème solaire et stick lèvres
- Papier toilette écologique si possible.

BAGAGES

Nous vous recommandons de placer tout votre matériel et équipement dans un grandsac de voyage et de prendre un sac à dos sans armatures que vous pourrez utiliser pour les randonnées à la journée.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et :

- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive, à adapter avec votre médecin.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.