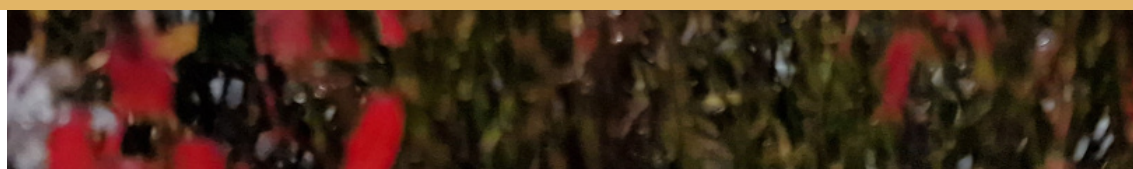




CAMP DE BASE ET AUTONOMIE EN MONTAGNE



Les Lacs Jovets

FRANCE - MASSIF DES ALPES

EN ETOILE

EN BREF

Partez 4 jours et 3 nuits à l'aventure, dans le confort d'un refuge, pour gagner en autonomie en randonnée et en trek !

À l'approche de l'hiver, perfectionnez votre orientation, votre lecture de carte IGN et votre connaissance de la météo, tout en découvrant les bons usages des outils numériques pour préparer et sécuriser vos itinéraires.

Mathieu partagera son expérience et ses techniques, avec également un temps dédié à l'observation de la faune sauvage et au test de sacs à dos Deuter, partenaire de l'événement.

VOUS ALLEZ AIMER

INFOS CLÉS

Voyage guidé :

Accompagnateur en montagne

Groupe : 8 à 12 participants

Durée : 3,5 jours

Niveau : 2

Séjour en étoile en refuge, montagne, dépaysement

- Le disponibilité de Mathieu pour vos donner ses tips en orientation
- La possibilité de tester de nombreux modèle de sacs à dos (trail, rando, trek)
- Les soirées conviviales en refuge
- L'observation de la faune au coeur de la réserve des Contamines
- La soirée de présentation des outils numériques pour la randonnée sur vidéo projecteur
- L'encadrement par un professionnel de la montagne

NOTRE AVENTURE



Camp de base & autonomie en montagne.

Partez 4 jours à l'aventure au cœur de la réserve naturelle des Contamines-Montjoie !

Pendant 4 jours et 3 nuits, Mathieu vous propose de poser votre sac au refuge des Prés, à près de 2 000 m d'altitude, pour profiter d'un véritable camp de base tout confort et explorer la réserve au fil de trois journées de randonnée.

L'objectif de ce séjour : gagner en autonomie en randonnée et en trek. Mathieu partagera avec vous ses connaissances et son expérience autour de la préparation d'itinéraires, de la lecture de carte, de l'orientation, de la météo et de l'organisation du sac à dos.

Une soirée dédiée aux outils numériques.

Une soirée sera consacrée à une masterclass sur l'utilisation des technologies en randonnée : téléphone, applications, cartographie en ligne, GPS, préparation et suivi d'itinéraire...

Mathieu vous montrera les outils qu'il utilise au quotidien pour préparer ses treks et vous expliquera également leurs limites et les pièges à éviter, été comme hiver.

De la théorie au terrain.

Les journées de randonnée permettront de mettre en pratique les techniques abordées, tout en découvrant les paysages et les trésors naturels de la réserve.

Un temps sera également consacré à l'observation de la faune sauvage, avec du matériel d'observation haut de gamme. Une belle occasion de prendre le temps de chercher, observer et identifier les animaux de montagne.

Testez votre sac Deuter.

En tant qu'ambassadeur Deuter France, Mathieu vous proposera également de tester différents modèles de sacs à dos directement sur le terrain : randonnée à la journée, trek ultralight ou autres modèles selon vos besoins. Une sortie en trail running peut aussi être envisagée pour tester le modèle trail.

Un séjour mêlant apprentissage, aventure, observation et plaisir de la montagne !





Le refuge des Prés

AU FIL DES JOURS



J1 LA MONTÉE AU REFUGE

Randonnée : ↗ +750m ↘ -0m ↔ 6km ⌚ 2h30

Repas inclus : dîner, (prévoir son pique-nique)

Hébergement : Refuge des Prés

Depuis le parking de Notre Dame de la Gorge nous prendrons la voie romaine qui nous mène dans le Val Monjoie en passant par l'alpage des Prés. Une première demi-journée consacrée à la montée vers le refuge. Nous quitterons progressivement la forêt pour arriver dans les alpages et découvrir le paysage qui nous entoure pendant ces 4 jours.

J2 DE COL EN COL

Randonnée : ↗ +800m ↘ -800m ↔ 12km ⌚ 5h

Repas inclus : dîner (pique-nique à prévoir)

Hébergement : Refuge des Prés

Au départ du refuge nous partirons pour l'ascension du col de la fenêtre pour rejoindre la vallon de la grande pierrière, afin de commencer à nous familiariser sur l'orientation et la lecture de la carte IGN. Nous ferons le tour de la tête de la Cicle et rebasculerons sur le refuge par le col de la Cicle. Un itinéraire sauvage.

La fin de journée sera consacrée à un masterclass sur les technologies utilisable en trek. Je vous donnerais tous mes tips et vous expliquerais l'usage que j'en fais dans mon quotidien.

J3 POINTE SUD DES LACS JOVETS

Randonnée : ↗ +650m ↘ -650m ↔ 12km ⌚ 4h30

Repas inclus : dîner (pique-nique non inclus)

Hébergement : Refuge des Près

Une journée de randonnée au coeur de la réserve pour partir à la découverte des magnifiques lacs Jovets et prendre le temps d'observer la faune sauvage de la réserve. Un itinéraire qui pourra varier un peu en fonction de nos observations. L'objectif étant d'aller rendre sur la pointe Sud au dessus des lacs, un petit sommet confidentiel.

Pour notre dernière soirée,

J4 RETOUR AUX CONTAMINES

Randonnée : ↗ +350m ↘ -1100m ↔ 12km ⌚ 4h30

Repas inclus : Petit déjeuner (prevoir son pique-nique)

Hébergement : Refuge des Près

Lors de cette dernière journée, nous continuerons de nous perfectionner en orientation et nous ferons le bilan de vos apprentissages. Une montée au col de la fenêtre nous permettra de repartir vers le sommet de la station des Contamines en passant par le col Joly et le lac de Roselette.

Une courte journée, descendante nous permettra de redescendre vers le parking de Notre Dame de la Gorge

AVERTISSEMENT

Ce programme est donné à titre indicatif. Pour des raisons indépendantes de notre volonté (météorologie, sentiers dégradés ou fermés, réglementation spécifique dans les Parcs, fatigue importante du groupe, etc.), nous pouvons être amenés à le modifier. En particulier sur l'île de Ténérife, la météo complexe due aux alizés peut contraindre les autorités à interdire temporairement certains sentiers pour des raisons de sécurité.

Seul votre accompagnateur reste juge de ce programme et est habilité à prendre les décisions nécessaires pour préserver la sécurité du groupe et le bon déroulement du séjour.

DATES & BUDGET



DATES & PRIX

Du 08 au 11 octobre 2026 • 390€ / personne

LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- L'hébergement des nuits de J1 à J4 (3 nuits)
- Les repas (petit-déjeuner et dîner)
- Les frais de création et d'organisation du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômée d'État

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, souvenirs, pourboires, etc.)
- Les barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
- Les pique-niques (ils peuvent être commandé au refuge chaque jours 12€)
- Tout ce qui n'est pas inclus dans « Le prix comprend »

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles
- Les boissons

SUIVEZ LE GUIDE !



Mathieu Thirant, accompagnateur en montagne diplômée d'État, encadre ce séjour qu'il a conçu après s'être rendu sur place pour faire une reconnaissance du terrain et vous proposer des itinéraires loin des foules.

Nunam Aventures assure l'organisation et le support administratif du séjour.

OÙ RETROUVE-T-ON NOTRE GUIDE ?

Mathieu vous donne rendez-vous au parking de Notre-Dame de la Gorge aux Contamines Montjoie à 13h00.

NIVEAU PHYSIQUE



Ce séjour est classé « **Niveau 2 : facile** » Concernant les activités physiques, elles sont par défaut de niveau très facile, accessibles à toute personne en bonne condition physique. Ce type de séjour ne nécessite pas de préparation physique particulière.

Pour davantage de détails sur la signification du niveau physique chez Nunam Aventures, se référer à la page <https://nunam-aventures.fr/echelle-de-niveau/>



COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Le séjour est assuré pour un minimum de 8 personnes, et ne comptera pas plus de 12 personnes.

OÙ DORMONS-NOUS ?

Nous dormirons 3 nuits au refuge des Prés en dortoirs spacieux de 4 personnes.

BON APPÉTIT !

Le séjour inclus la demi-pension (petit déjeuner et dîner). Une fondue est prévue pour clôturer ce séjour ! Les pique-niques sont à prévoir. Il est possible de les commander au refuge. Mathieu revinendra vers vous sur l'aspect pique-niques lors de l'organisation finale du séjour.

POURBOIRES

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Il n'est pas obligatoire, mais très apprécié si vous avez été satisfait de votre séjour et des petites attentions portées par votre guide.



ÉQUIPEMENT

MATÉRIELS DE RANDONNÉE OBLIGATOIRE :

- Un sac à dos de 40/50l environ avec sur-sac étanche, avoir de la place libre à l'intérieur pour votre pique-nique chaque jour
- Un sac étanche (sac plastique) pour protéger vos affaires de l'humidité
- Une casquette ou un chapeau
- Une paire de lunettes de soleil de qualité
- Crème solaire et stick à lèvres
- Un bonnet et un buff
- Une paire de gants légers
- Un pantalon de randonnée
- Une veste de pluie type Gore Tex (ou cape de pluie)
- Une doudoune légère
- Une couche intermédiaire type polaire
- Un T-shirts techniques manches longues + 1 t-shirt technique manche courte (la laine Mérinos permet de limiter les odeurs et de prendre peu d'affaire)
- Paires de chaussettes de randonnée et autres sous vêtements
- Une paire de chaussures de randonnée ou basket de trail en bon état
- Une paire de bâtons (je peux vous en prêter)
- Une gourde ou poche à eau de 1,5l minimum
- En-cas pour grignoter
- Une lampe frontale
- Un drap de soie + taie d'oreiller
- Une couverture de survie
- Un petit tapis « cul sec » pour s'asseoir dehors

AUTRES ÉQUIPEMENTS UTILES :

- •Un short
- •Une tenue confortable pour le soir
- •Nécessaires de toilette minimum
- •Une petite serviette de toilette
- •Des mouchoirs voire papier toilette
- •Un couteau de poche
- •Des boules quies ! (nuit en dortoir)
- •Une petite pharmacie personnelle (pansements double-peaux, paracétamol, élastoplaste 8cm...)
- •Argent en monnaie, CB, Carte Vitale, carte d'identité et contrat d'assistance

Cette liste est donnée à titre indicatif, et doit être adaptée en fonction des conditions météorologiques annoncées, mais aussi de vos besoins personnels.

PROTÉGEZ VOTRE AVENTURE AVEC NOUS !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

POURQUOI SOUSCRIRE UNE ASSURANCE VOYAGE ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

NOTRE FORMULE D'ASSURANCE VOYAGE

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus),
- L'assistance rapatriement voyage,
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives,
- Départ ou retour impossible,
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison),
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

LES AVANTAGES DE SOUSCRIRE CHEZ NOUS

- Annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- Assistance 24/7 : peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- Sans prise de tête : vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- Des garanties solides : nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

COMMENT SOUSCRIRE ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

QUESTIONS FRÉQUENTES

• **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**

Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.

• **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**

Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.

• **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**

Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

BESOIN D'AIDE ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone ou par e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr

Tel : +33 (0)6 29 88 25 05



Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran
RCS/SIREN Chambéry 931051916

N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST
Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

#nunamaventures
contact@nunam-aventures.fr

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure