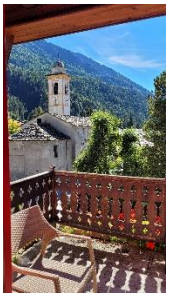
Rando Valdôtaine 2023

5ème édition

SPORNAT

Date	Du dimanche 25 juin au dimanche 2 juillet 2023
Activité	Séjour d'une semaine de découvertes et de petites randonnées alpines accompagnées (moyenne montagne) dans la Vallée d'Aoste (Italie) aux pieds des Mont Rose, Mont Cervin et Grand Paradis. Niveau des randonnées : 🥾🥾 (dénivelé relativement important dans la région) mais accessible à tous les randonneurs tous sentiers capables de marcher durant toute une journée (5 à 7 heures) sur un terrain accidenté. Aucun prérequis montagneux n'est donc nécessaire pour pouvoir y participer. L'accompagnateur se réserve le droit de modifier le parcours et éventuellement le planning de la semaine (essentiellement pour des raisons de conditions climatiques et de sécurité).
Programme	**Dimanche 25/06/2023** Nous vous accueillons à l'hôtel Castor*** à Champoluc (en fin d'après-midi) où débute notre séjour.  Souper et logement à l'hôtel **Castor*****.

Lundi 26/06/2023

Randonnée toute la journée dans le Val d'Ayas au pieds des Monts Rose et Cervin.
Parcours inédit de randonnée par rapport à nos éditions 2016, 2017, 2019 et 2021 !

Pique-nique le midi.

Souper et logement à l'hôtel **Castor*****.

Mardi 27/06/2023

Randonnée en moyenne montagne jusqu'au pied du majestueux massif du Mont-Rose.

Pique-nique le midi.

Souper et logement (en dortoirs de 4 ou 6 personnes) au refuge G.B. Ferraro (alt. 2066 m).

Mercredi 28/06/2023

Matin : randonnée au départ du refuge pour redescendre dans la Vallée d'Ayas.

Midi : dégustation de produits du terroir servis à l'agritourisme LA TCHAVANA à Ayas.

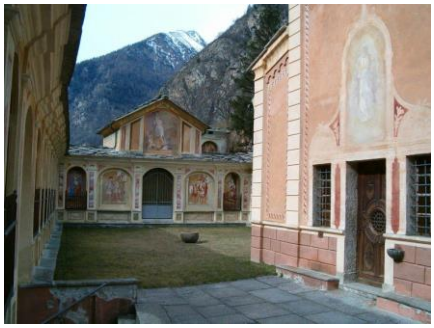
Après-midi : transfert en voitures vers Gressoney-La-Trinité.

Installation et détente au Romantic Hotel Jolanda Sport****.

Souper et logement à l'hôtel **Romantic Hotel Jolanda Sport****.

Jeudi 29/06/2023

Randonnée toute la journée dans la Haute Vallée du Lys… sur la terre du peuple des Walser.
Parcours inédit de randonnée par rapport à nos éditions 2016, 2017, 2019 et 2021 !



Pique-nique le midi.

Détente, souper et logement à l'hôtel **Romantic Hotel Jolanda Sport******.

Vendredi 30/06/2023

Transfert en voitures dans la Basse Vallée d'Aoste vers la Vallée de Cogne.

Parcours parsemé des quelques curiosités culturelles, architecturales et gastronomiques.
Au programme de cette journée : visites diverses et dégustations de produits locaux.

Installation dans des chambres doubles supérieures (30 m²) et détente à l'hôtel Notre Maison***s à Cogne dans le Parc National du Grand Paradis.

Souper typique (5 services à la carte) et logement à l'hôtel **Notre Maison***s** de Cogne.

Samedi 01/07/2023

Randonnée aux alentours de Cogne dans le **Parc National du Grand Paradis**.

Midi : Lunch à la Ferme du Grand Paradis

Souper typique (5 services à la carte) et logement à l'hôtel **Notre Maison***s** de Cogne.

Dimanche 02/07/2023

Dissolution de la Rando Valdôtaine 2023 à l'hôtel **Notre Maison***s** après le petit déjeuner.

Matériel spécifique

Dans votre sac de voyage principal :

- ➢ Vêtements de randonnées (fonction de la météo qui sera annoncée avant le départ)
- ➢ Tenue décontractée pour les repas du soir
- ➢ Chaussures de marche tous sentiers confortables et déjà mises
- ➢ Nécessaire de toilette
- ➢ Médicaments spécifiques
- ➢ Maillot de bain
- ➢ Adaptateur prise électrique italienne
- ➢ Etc…

Dans votre sac de randonnée :

- ➢ Carte d'identité et carte européenne d'assurance maladie
- ➢ Carte de groupe sanguin et d'allergies éventuelles (à signaler avant le départ)
- ➢ Veste légère de pluie
- ➢ Lunettes de soleil, couvre-chef et crème solaire
- ➢ Quelques petits encas (biscuits, …)
- ➢ Quelques pansements de type « Compeed »
- ➢ Gourde ou poche à eau (Minimum 2 litres)
- ➢ Bâtons de randonnée (facultatifs mais recommandés)
- ➢ GSM

Pour la nuitée en refuge : la liste du matériel spécifique sera communiquée avant le départ.

Inscriptions	Départ assuré à partir de 10 participants valablement inscrits. Maximum 16 participants. Inscription obligatoire par mail ou en ligne sur notre site.
Transport	Chaque participant doit organiser lui-même son voyage aller-retour. Un co-voiturage pourra éventuellement être mis en place entre les participants.
PAF	**1.195,00 €** / personne Acompte de 500,00 € à verser au moment de l'inscription sur le compte de **SPORNAT** asbl n° BE38 6527 9912 3872 avec la communication *« Prénom Nom – Rando Valdôtaine 2023 ».* Seul le versement de cet acompte (non remboursable, excepté en cas d'annulation du séjour) valide définitivement l'inscription. Le solde (695,00 €) est à payer pour le 15 mai 2023 au plus tard. La participation aux frais comprend : • Les logements dans les 3 hôtels du séjour (en chambre double), ainsi que la nuit en refuge (en dortoir de 4 ou 6 personnes) • L'accès aux centres de bien–être (piscine, jacuzzi, sauna, …) dans les 2 hôtels qui en disposent • La demi-pension (petit-déjeuner et souper avec 1/2 eau et 1/4 vin inclus) • Les pique-niques ou repas de midi (du lundi au samedi inclus) • Les différentes visites culturelles et dégustations • L'eau en suffisance pendant tout le séjour • Une douceur surprise quotidienne (apéritif, glace, etc…-) • La prestation des accompagnateurs tout au long du séjour Les membres de **SPORNAT** asbl recevront un petit cadeau de participation. La participation aux frais ne comprend pas : • Le transport aller-retour Belgique-Aoste • Les boissons supplémentaires lors des repas du soir ou pendant la journée • Les massages spécifiques proposés dans les centres de bien-être de certains hôtels • Les assurances personnelles (RC Vie Privée et Accident), sauf pour les membres de **SPORNAT** asbl en ordre de cotisation annuelle • Les dépenses et extras personnels
Contacts	**Eric Michiels** de **SPORNAT** asbl *Ambassadeur France Benelux de Green Vallée d'Aoste* *Guide Accompagnateur en Randonnée C.F.A.R.* *Membre Union Professionnelle des Métiers de la Montagne* *Moniteur Instructeur Marche Nordique OTOP®* 0475/379.409 – rando@spornat.com **Christine Delattre** de **SPORNAT** asbl *Guide Nature CNB - Herboriste - Apicultrice*

SPORNAT