



Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix - France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88
www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

RAQUETTES - WEEK-END AU REFUGE DE BOSTAN

Durée : 2 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 220 €

Dans la vallée du Giffre, au-dessus du village de Samoëns, un magnifique domaine pour la randonnée en raquettes nous attend. La première journée sera une belle mise en jambe pour atteindre le refuge de Bostan (1763 m), situé dans un remarquable vallon, blotti entre l'impressionnante muraille des Dents d'Oddaz et les lignes de crêtes menant à la Tête de Bostan. Après une nuit dans le calme de la montagne, nous nous offrons une superbe marche très complète et panoramique menant au sommet de la Tête de Bostan (2295 m).

ITINÉRAIRE

Jour 1: Chamonix - Samoëns - Col de la Golèse - Refuge de Bostan

1h15 de transfert nous conduit au départ de notre randonnée, aux Allamands (1096 m), hameau situé au-dessus de Samoëns. Nous montons facilement au col de la Golèse (1671 m). Nous sommes sur le parcours du GR 5, la fameuse Grande Traversée des Alpes qui relie le Lac Léman à la Méditerranée.

Nous franchissons une épaule (1775 m), et découvrons les spectaculaires parois des Dents d'Oddaz. Le refuge de Bostan (1763 m) n'est pas loin.

Dénivelé positif : 700 m - dénivelé négatif : 100 m

Jour 2 : Refuge de Bostan - Tête de Bostan - Les Allamands

Au matin, nous remontons de vastes pentes pour prendre pied sur la crête dominant le refuge. Tels des funambules, nous suivons cette superbe échine dorsale, à cheval entre le vallon de Bostan et celui des Terres Maudites. Le Mont-Blanc apparaît dans toute sa splendeur. L'ascension de la Tête de Bostan (2295 m) est une parfaite récompense, avant d'entamer la descente le long des parois des Dents d'Oddaz pour retrouver les Allamands et finaliser cette superbe boucle de 2 jours.

Dénivelé positif : 600 m - dénivelé négatif : 1 200 m

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions (météo, enneigement) et/ou du niveau technique et physique des participants.

FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet pour un programme donné de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe.

Dates 2021 : 02 & 03 janvier - 23 & 24 janvier - 20 & 21 février.

Tarif 2021 : 220€ par personne, sur la base de 4 participants minimum.

Ce prix comprend :

- L'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne,
- la demi-pension (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée) au refuge de Bostan en dortoir,
- les pique-niques et vivres de course,
- les transferts aller-retour depuis Chamonix,
- le prêt des raquettes, bâtons, DVA (détecteur de victime d'avalanche), pelle et sonde.

Ce prix ne comprend pas :

- L'assurance assistance-rapatriement et annulation,
- les souvenirs et les boissons personnelles (prévoir des euros).
- Ce qui n'est pas inclus dans « Ce prix comprend ».

INFOS PRATIQUES

Rendez-vous : 9h00 à la Compagnie des Guides de Chamonix, 190 place de l'Eglise, 74400 Chamonix.

Niveau : 3/5 - Difficulté modérée. Une bonne condition ainsi qu'une préparation physique sont souhaitées. 600 m à 900 m de dénivelée en moyenne et 5h à 6h de marche. Le terrain peut présenter quelques passages raides nécessitant une bonne aisance technique. Une expérience de la randonnée est souhaitée.

Encadrement : par un accompagnateur en moyenne montagne, minimum 4 et maximum 8 participants par accompagnateur. Les normes d'encadrement sont spécifiques à la Compagnie des Guides de Chamonix et parmi les plus strictes du marché.

Hébergement : une nuit en dortoir en demi-pension au refuge de Bostan.

Avant et après : *Bénéficiez de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers à Chamonix.*

Formalités :

- **Assurance assistance-rapatriement obligatoire.** L'assurance annulation est fortement conseillée. Vous pouvez souscrire à ces deux assurances au moment de votre inscription.

- **Pièce d'identité obligatoire.**

ÉQUIPEMENT

Nous vous recommandons d'apporter un soin particulier au choix de votre matériel car il contribue grandement à la réussite de votre séjour. Le poids est déterminant ; vous devez toujours évaluer le ratio poids / confort afin de trouver un bon compromis. Comme les conditions climatiques peuvent être très variables, il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement. Il est indispensable de rester sec en toutes circonstances.

Chaussures de marche

- Chaussures adaptées à la pratique de la raquette (chaudes et imperméables, qui tiennent bien la cheville).
- Pour les chaussures neuves, faites-les d'abord à votre pied en les portant avant.
- Si vous êtes sujet aux ampoules : talc appliqué sur les pieds secs et dans la chaussure le matin.

Sac à dos

- Volume minimum 35 L (mieux vaut trop grand que trop petit). Prévoyez assez de place pour le pique-nique.
- Un conseil en cas de neige : même si vous avez un sur-sac à dos, protégez toujours vos affaires dans un sac plastique (grand sac poubelle), à l'intérieur du sac à dos.

Textiles

Concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine (mérinos). Ils sont plus chauds, sèchent vite et ne sentent pas !

Poids du sac

Prenez le temps pour faire votre sac, choisissez chaque objet en pensant que vous allez le porter le premier et dernier jour. Avec un peu d'ingéniosité, vous pouvez gagner du poids sur beaucoup de choses. Essayez de tasser un maximum les affaires, un sac peu volumineux est mieux équilibré et la sensation de poids est nettement diminuée.

Pour la journée

- 1 T-shirt technique manches longues
- 1 fourrure polaire fine
- 1 pantalon de type Gore-tex, 1 caleçon jambes longues (textile synthétique)
- 1 paire de chaussettes en laine
- 1 veste Gore-tex
- 1 paire gants polaire, 1 paire moufles, 1 paire gants soie
- 1 bonnet, 1 foulard et/ou 1 tour de cou (type Buff)
- 1 gourde (capacité 1l mini, 1,5l c'est mieux !) si possible isotherme
- 1 couteau, 1 fourchette (type « spork »)
- Casquette, lunettes de soleil (catégorie 3 minimum), crème solaire, baume à lèvres protection solaire
- Facultatif : appareil photo, jumelles, etc ...

Pour l'ensemble de la randonnée

- 1 doudoune (ou fourrure polaire épaisse)
- 1 caleçon jambes longues
- Affaires de rechange (T-shirt, sous-vêtements, chaussettes)
- Lampe de poche, ou frontale
- Pharmacie personnelle *

- Nécessaire de toilette ultralight, à vous de customiser ! (dont serviette technique)
- Drap sac à viande (le + léger et confortable reste le sac en soie)
- Pièce d'identité + argent pour dépenses perso, mouchoirs, papier toilette
- Guêtres si votre pantalon ne couvre pas efficacement le haut de la chaussure.

* Elastoplast, pansements « seconde peau », compresses, médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies, ... et votre traitement personnel.
L'accompagnateur possède une pharmacie de premiers secours.

Partenaires

Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires [Sanglard Sports & Ravanel & Co](#).

Un bon d'achat de 10€ par personne valable dans les magasins [Au Vieux Campeur](#) sera remis aux 500 premiers clients 'Cie des Guides' (Bon à récupérer à l'accueil de la Cie). Votre magasin de proximité : Au Vieux Campeur Sallanches.

FORMULE PRIVÉE

Vous êtes un groupe pré-constitué, bénéficiez d'une prestation privative !

LES AVANTAGES :

- Exclusivité d'un accompagnateur pour votre groupe

Une relation plus étroite et personnalisée entre votre équipe et un professionnel.

- Liberté dans le choix de vos dates

Dans la mesure des places disponibles dans les refuges, choisissez votre date de départ.

- Flexibilité et souplesse

Selon les conditions météorologiques, votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

Tarifs 2020-2021:

2 personnes: 440€ par personne

3 personnes: 320€ par personne

4 personnes: 260€ par personne

5 personnes: 225€ par personne

6 personnes: 200€ par personne

7 personnes: 185€ par personne

8 personnes: 170€ par personne

Compagnie des Guides de Chamonix Mont-Blanc. 190, place de l'église 74400 Chamonix
SAS au capital social de 364 400€ - R.C.S Annecy - SIRET 448 519 306 000 14 - Code APE 7911 Z
TVA intracommunautaire FR 23 448 519 306 - Immatriculation ATOUR France IM074 150011

Responsabilité civile professionnelle : MMA IARD - 14 Bd Marie et Alexandre Oyon - 72 000 Le Mans - Police 125 901 025

Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE - 5, rue du Centre - 93199 Noisy le Grand Cedex - Contrat #4000713874/1