



DU VAL DE BAGNES AU VAL D'ENTREMONT

Trois jours de randonnée en moyenne montagne

Ces trois jours de marche vous permettrons de vous initier à la randonnée en montagne tout en allant à la découverte de cette région et de ses curiosités naturelles. Depuis Fionnay, dans le Val de Bagnes, nous grimperons pour suivre la limite des arbres et profiter de beaux sentiers et de l'air vivifiant des hauteurs. Nous passerons deux nuits en cabanes et descendrons, le troisième jour, à Bourg-St-Pierre dans le Val d'Entremont. Votre accompagnateur vous accompagnera en sécurité dans votre découverte de la montagne.

8 au 10 AOUT 2022

DU VAL DE BAGNES AU VAL D'ENTREMONT

INFORMATIONS PRATIQUES

- Marche :** 🧑🧑🧑🧑🧑 De difficulté moyenne (WT2),
De 10 à 13 km, jusqu'à 1100 m de montée et 1400 m de descente,
5h30 de marche effective par jour
T2, sentiers de montagne et chemins en terre ou cailloux
- Vous :** Bonne marcheuse ou bon marcheur, amoureuse ou amoureux de la montagne,
vous aimez découvrir les richesses de notre patrimoine naturel.
- Votre guide :** Bastian Keckeis est accompagnateur en montagne avec Brevet fédéral. Il aime
le bon air des montagnes.
- Hébergement :** En cabanes de montagne
- Prix :** 540.- CHF
comprenant accompagnement par un professionnel, nuitées et repas du soir,
pique-niques des 2^{ème} et 3^{ème} jours.
Votre trajet jusqu'au lieu de départ, celui du retour ainsi que vos dépenses
personnelles ne sont pas compris.
- Inscription :** De suite et jusqu'au 18 juillet 2022,
avec le formulaire en ligne sur le lien
<http://www.latracebleue.ch/information/inscription.php> , par téléphone ou
par poste avec le formulaire ci-joint.
L'inscription est prise en compte à la réception d'un acompte de 140.- CHF.
Rabais de 10% pour les personnes venant à deux.
Maximum 7 / minimum 4 participants

Début :	lundi 8 août 2022, 09h20, Fionnay
Fin :	mercredi 10 août, 17h00, Bourg-St-Pierre

- Accès :** aller en train, via Martigny - Sembrancher
train et bus Sembrancher - Le Châble - Fionnay, départ : 8h31, arrivée : 9h16
bus et train Bourg-St-Pierre - Orsières - Sembrancher, départ : 17h15, arrivée :
17h53
Si vous venez en voiture, je vous suggère de la laisser à Sembrancher.
- Equipement :** voir sur liste de matériel pages suivantes
- Conditions :** Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.
Chaque participant doit posséder une assurance accident personnelle.
Conditions générales complètes sur le site internet sur le lien suivant :
<http://www.latracebleue.ch/resources/CONDITIONS-GENERALES-2020.pdf>
- Variante « mauvais
temps » :** Même programme avec des itinéraires de marche raccourcis

DU VAL DE BAGNES AU VAL D'ENTREMONT

PROGRAMME

Lundi 8 août **Fionnay 1491 m - Cabane Brunet 2103 m**

9h16 Arrivée du bus depuis Le Châble
9h20 Accueil, présentations et informations sur la randonnée
Depuis le village de Fionnay, nous grimperons en rive gauche à travers vernes et pâturages jusqu'au torrent de Corbassières. Notre marche continuera sur un sentier à mi-coteau avec une jolie vue sur le Val de Bagnes jusqu'à la Cabane Brunet.
Votre accompagnateur vous proposera quelques activités d'observation au cours de la marche.
10 km / +1100 / -450 m / 5h30 de marche effective
Souper et nuit à la Cabane Brunet

Mardi 9 août **Cabane Brunet 2103 m - Cabane de Mille 2471 m**

Vers 7h30 Déjeuner à la cabane
8h30 Départ de la cabane
Notre marche du jour nous permettra de suivre un sentier en balcon d'une grande beauté. Enfin, nous monterons à travers les pâturages pour rejoindre le Mont Brûlé et la cabane du Col de Mille d'où la vue sur le Val d'Entremont et le massif du Mont-Blanc est splendide par temps clair.
12 km / +950 m / -550 m / 5h30 de marche effective
Souper et nuit à la Cabane de Mille

Mercredi 10 août **Cabane de Mille 2471 m - Bourg-St-Pierre 1632 m**

Vers 7h30 Déjeuner à la cabane
8h30 Départ de la cabane pour une marche qui nous fera longer le coteau en rive droite du Val d'Entremont à travers des pâturages pentus et moins pentus. Puis nous descendrons à travers les bois jusqu'au village de Bourg-St-Pierre.
13 km / +500 m / -1350 m / 5h30 de marche effective
17h00 Arrivée à Bourg-St-Pierre
17h15 Départ du bus pour Orsières

Ce programme peut être modifié en fonction de l'hébergement, de l'état des chemins et de la météo.



DU VAL DE BAGNES AU VAL D'ENTREMONT

LISTE DE MATERIEL

Le matériel emporté doit être adapté à la randonnée. Il est donc important de suivre cette liste et de se procurer l'équipement adéquat.

Matériel de base **IMPORTANT**

Ce matériel est essentiel. Veillez à l'avoir avec vous.

Sac à dos de 30 à 45 litres	0
Souliers de montagne montants, imperméables et avec semelles profilées	0
Thermos ou gourde (minimum 1.5 l.)	0
Pique-nique pour le 1 ^{er} jour	0
Protection contre le soleil :	
Couvre-chef	0
Lunettes de soleil	0
Crème solaire	0
Protection contre la pluie (si besoin) :	
Veste imperméable ou pèlerine	0
éventuellement pantalons imperméables	0
éventuellement parapluie	0
Carte d'identité	0
Pass sanitaire (Covid-19), si nécessaire	0
Masque sanitaire, si nécessaire	0
Produit désinfectant pour les mains	0

Habillement

Pensez qu'en montagne, les températures peuvent varier du chaud au froid en peu de temps.

Veste coupe-vent (type softshell ou similaire)	0
Pull chaud, polaire ou doudoune	0
Pantalons de marche	0
Habits pour la nuit	0
éventuel :	
Bonnet	0
Gants	0
Pull chaud ou polaire de réserve	0
Sous-vêtements de rechange	0

Autre matériel

Veillez à ne pas alourdir votre sac à dos avec du matériel inutile, vous l'aurez trois jours sur le dos.

Trousse de toilette minimale	0
Petit linge de douche	0
Bâtons télescopiques	0
éventuel :	
Sac ou petit coussin pour s'asseoir lors des pauses	0
Couteau de poche	0
Appareil de photo	0
Autres	0

N'hésitez pas à me contacter pour toute information supplémentaire concernant le matériel.

DU VAL DE BAGNES AU VAL D'ENTREMONT

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

J'inscris personne(s) à la randonnée

- La/les personne(s) inscrite(s) est/sont en bonne santé et peut/peuvent suivre cette randonnée.
- J'ai versé l'acompte par poste/internet et paierai le solde au départ de la randonnée.

Nom : Prénom :

Adresse :
.....

N° de téléphone :

Adresse de courrier électronique :

Remarques :

J'ai eu connaissance de cette activité par :

Par mon inscription, j'accepte les conditions générales (sur lien ci-dessous)

<http://www.latracebleue.ch/resources/CONDITIONS-GENERALES-2020.pdf>

Date :

Signature :

COORDONNEES BANCAIRES

Banque Raiffeisen Moléson
1628 Vuadens

En faveur de:
CH92 8080 8003 4599 0095 4
La Trace Bleue
Keckeis Bastian
Route du Sablion 6
1772 Grolley
ccp: 17-237-8

DU VAL DE BAGNES AU VAL D'ENTREMONT

FICHE D'URGENCE : à remplir avant le départ

et à placer dans la poche supérieure du sac à dos

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Date de naissance :

Nom et prénom personne de contact :

N° de téléphone personne de contact :

Médecin de famille :

N° de téléphone médecin de famille :

Caisse maladie : et accident :

Membre REGA ? : (si oui, numéro de membre)

Groupe sanguin :

Maladie / allergie actuelle :

.....

Médicaments pris actuellement :

.....

Informations importante en cas d'urgence :

.....