



**MONTPLAISIR Sport Santé**  
**Séjour Randonnée**  
**Massif BELLEDONNE - ALLEVARD : GR 738**  
**du lundi 1er au vendredi 5 juillet 2024**  
**Tarif : 350 €**

**La Chaîne de Belledonne est un massif des Alpes qui borde Grenoble. Le sud du massif est situé dans le département de l'Isère, mais son versant nord-est se trouve en Savoie.**

*Départ du Puy en Velay le lundi 1<sup>er</sup> juillet 2024*

**Jour 1 : LUNDI 1er JUILLET 2024**

Départ 7h30 du parking Emile ROUX.  
Arrivée fin de matinée à la station des 7 laux (1335m), pique-nique tiré du sac.  
Début de la randonnée jusqu'au refuge Habert d'Aiguebelle (1735m) - Dénivelé : D+ 500 m  
Hébergement en dortoir au Refuge Habert Aiguebelle.

**Jour 2 : MARDI 2 JUILLET 2024**

Randonnée au départ du refuge Habert d'Aiguebelle (1735m) en passant par le pré Marcel jusqu'au Refuge Jean Collet (1942 m). Dénivelé : D- 650 m - D+ 900m  
Hébergement en dortoir au refuge Jean Collet.

**Jour 3 : MERCREDI 3 JUILLET 2024**

Randonnée du refuge Jean Collet (1942m) en passant par le col de la mine et la brèche de la roche fendue (2500m) jusqu'au Refuge Habert d'Aiguebelle (1735 m). Dénivelé : D- 900 m - D+ 1000m  
Hébergement en dortoir au refuge Habert Aiguebelle.

**Jour 4 : JEUDI 4 JUILLET 2024**

Randonnée du refuge Habert Aiguebelle (1735m) en passant par le col de l'Aigleton et le col de la vache (2600m) jusqu'au Refuge des 7 Laux (2150 m). Dénivelé : D- 600 m - D+ 1000m  
Hébergement en dortoir au refuge des 7 Laux (2150m).

**Jour 5 : VENDREDI 5 JUILLET 2024**

Randonnée du refuge des 7 Laux (2150m) en empruntant le GR de Pays d'Alleverd jusqu'à la station des 7 Laux (1335 m). Dénivelé : D- 1000 m - D+ 500m

*Retour le Puy en Velay le vendredi 5 juillet 2024 en fin de journée*

**TARIF : 350 €**

**Matériels à emporter :**

La randonnée s'étale sur 5 jours de refuges en refuges.

C'est une randonnée sur sentiers, qui ne demande pas d'équipements spéciaux : des chaussures de randonnées à tiges hautes suffisent.

Mais il faut optimiser le poids du sac qu'on aura sur les épaules pendant 5 jours. **Le sac à dos fera 40/50** maximum pour porter un minimum d'affaires et l'eau pour la journée 2 litres.

**Dans le sac :**

Pharmacie personnelle, lunettes de soleil, casquette, short, maillot de bain, paire de gants, bonnet, paire de bâtons, vêtements adaptés, pour le chaud et le froid, (chaussettes, pantalon, t-shirts, polaire, goretex, lampe frontale, gourde, sac à dos, Tupperware, gobelet et fourchette pour pique-nique, Affaires personnelles pour rechange le soir, nécessaire de toilette et sac à viande.

| <b>Le prix comprend</b>  | <b>Le prix ne comprend pas</b>   |
|--|--|
| - Hébergement en pension complète du 2/07 au dernier jour d'hébergement<br>- Pique-nique les midis sauf le 01/07/24<br>- L'encadrement par 2 accompagnateurs | - Licence obligatoire 2023/2024<br>- Assurance annulation 4.11 % du montant du séjour<br>- Pique-nique du 1 <sup>er</sup> jour<br>- Le transport en minibus, (coût entre <b>50 et 60 €</b> ) |

**Inscription :**

**Avant le : 30 avril 2024 accompagnée d'un premier versement de 100 euros à l'ordre de l'association Montplaisir Sport Santé et le solde le : 15 juin 2024.**

**Le nombre de participants est limité à : 11 personnes.**

**Pour tout renseignement, vous pouvez joindre :**

**Christiane LIOUTAUD** au 06 86 95 28 69 ou [christiane.lioutaud@orange.fr](mailto:christiane.lioutaud@orange.fr)

**Maurice ORFEVRE** au 06 74 81 10 88 ou [maurice.orfevre@wanadoo.fr](mailto:maurice.orfevre@wanadoo.fr)

**NB** : les accompagnateurs se donnent le droit de modifier les parcours pour raison météo ou adaptabilité au groupe.