

L'organisation

Sur le terrain

Les déplacements pendant le circuit

Aucun déplacement en véhicule prévu au programme.

L'encadrement

Un guide de haute montagne pour 4 à 6 participants.

Le portage et le transport des bagages

Ce circuit ne comporte pas de transport de bagages, vous portez vos affaires personnelles.

Veillez au poids de votre sac et gardez de la place pour répartir entre chaque participant des vivres de course et le matériel collectif de sécurité.

L'hébergement pendant le circuit

— Refuges gardés en altitude. Les refuges autrichiens sont réputés pour leur confort : dortoirs sympatiques et salles communes animées.

A noter : vous arrivez la veille, réservez à l'avance votre hébergement.

Hôtel POST Famille Pirpamer au tel : 00 43 52 54 81 19.

Les repas

— Possibilité de commander les pic nic du midi dans les refuges (la veille pour le lendemain).

— Les repas du soir et les petit-déjeuners sont servis chauds dans les hébergements .

— Vivres de courses (saucissons, fromages, pain,barres de céréales, chocolatées...).

Les devises

L'Autriche fait partie de la zone euro.

Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité.

Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple).

Accès

En train

Train de nuit direct Paris-Feldkirch-gare d'Ëtztal (ligne Paris-Innsbruck), puis bus pour Solden et Vent.

Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com

Vous pouvez également consulter le site de la compagnie ferroviaire suisse www.sbb.ch/fr/

En voiture

Autoroutes suisses par Zurich, tunnel de l'Arberg, Ætz. Bifurcation vers la vallée de l'Ëtztal, Solden et Vent.

Vous serez mis en contact avec les autres participants pour un éventuel covoiturage.

Plus d'information sur www.viamichelin.fr

A prévoir avant le départ

Les formalités administratives

— Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour.

Pour les personnes majeures de nationalité française, les cartes nationales d'identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, même si elles présentent une date périmée ont, sans modification du document, une validité de 15 ans.

Dans ce cas, nous vous recommandons de télécharger à l'adresse suivante : <http://media.interieur.gouv.fr/inte...> la fiche d'information multilingue expliquant ces règles et de l'emporter avec vous.

Conseil : privilégiez l'utilisation d'un passeport valide à une carte d'identité portant une date de validité dépassée, même considérée comme valide.

Vous voyagez avec des enfants

Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures. Ils doivent être titulaires d'un passeport valide (5 ans) ou d'une carte d'identité valide (10 ans).

— Pour les ressortissants canadiens : passeport valide 3 mois après la sortie prévue de l'espace Schengen

(visa inutile pour un séjour inférieur à 90 jours).

- Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires autrichiennes dans votre pays.

La santé

Vaccins

Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/-coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Pour les séjours en zone forestière, il est souhaitable d'être immunisé contre la méningo-encéphalite à tiques.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Pour plus d'info : www.diplomatie.gouv.fr/ ou www.pasteur.fr/

Carte européenne d'assurance maladie

Vous voyagez dans un Etat de l'Union européenne, de l'Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse.

Avant votre départ, procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays du séjour.

Nominatif et individuel, le formulaire est à demander auprès de www.ameli.fr.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme plusieurs fois par semaine en marchant (20 km environ) sur un parcours avec dénivelée (350 m/h) ou en pratiquant une activité

sportive assidue développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Votre équipement pour la haute montagne

Pendant la journée, sur vous

- Des sous-vêtements respirant (séchage rapide).
- Des chaussettes à l'excellente thermicité.
- Un pantalon de montagne.
- Une micropolaire.
- Une paire de gants légers.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- De très bonnes lunettes de ski avec protections latérales ou des lunettes de glacier.

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 40 à 45 litres au maximum

- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un collant thermique type Carline (sur vous, sous le pantalon de montagne, en fonction des conditions).
- Un surpantalon imperméable respirant type Goretex.
- Des guêtres (si vous n'en avez pas sur votre surpantalon).
- Un bonnet ou une cagoule type Windstopper.
- Une paire de gants techniques chauds et imperméables (Goretex + double duvet) ou l'ensemble surmoufles en Goretex et sous-gants chauds.
- Quelques affaires de rechange (le strict nécessaire).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Le pique-nique de midi et les vivres de course fournis par Allibert.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche.
- Un drap-sac uniquement (les couvertures sont fournies par les hébergements).
- Quelques affaires de toilette (le strict nécessaire).
- Une couverture de survie (modèle renforcé).
- Une lampe frontale.
- Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Le matériel technique n'est pas utilisé en permanence : prévoir de pouvoir le ranger dans votre sac. La plupart des sacs d'alpinisme sont pourvus de sangles permettant d'accrocher du matériel technique à l'extérieur du sac (piolet, bâtons télescopiques ou casque, par exemple).

NB : pour votre confort, votre plaisir et votre rythme, votre sac ne doit pas dépasser 8 à 10 kilos, veillez donc à réduire au minimum les affaires emportées.

Chaussures et matériel technique :

- Des chaussures d'alpinisme à semelles semi-rigides ou rigides et cramponnables avec une bonne isolation thermique sont obligatoires. Les chaussures type trek ne sont pas suffisantes.

- Des crampons polyvalents avec antibottes.
- Un piolet technique pour les grandes courses.
- Un harnais réglable, léger et compact, adapté à la marche.
- Un mousqueton à vis pour les manœuvres de corde.
- Un casque de montagne.
- Petit matériel : si vous en possédez, vous pouvez apporter en plus mousqueton à vis, mousqueton simple, une ou deux dégain(e)s, un descendeur (huit ou plaquette), un assureur-frein (Reverso, plaquette), sangle et cordelette, une broche à glace.

Location de matériel

Nous pouvons vous prêter le matériel technique nécessaire pour ce stage si vous en faites la demande lors de votre inscription. Ce matériel vous sera remis par le guide au moment du départ.