



Ânes et mômes

Fiche technique randonnée 2 jours

Refuge de Miage



Durée : 2 jours 1 nuit Départ dans la matinée Retour au plus tard 18h00

Hébergement : refuge, bivouac

Portage : ânes bâtés de randonnée

Public : A partir de 5 ans

Formule : liberté (vous et votre âne)

Tarifs âne : location 1 âne 2 jours : 120 €
A régler à ânes et mômes le jour de votre départ pour la randonnée
(cheques, espèces)

Tarifs refuge : <https://www.refugemiage.com/>

Réservation refuge : **Obligatoire**
Effectuée par vos soins

Itinéraire : **Refuge de Miage 1559m** circuit en boucle

jour 1 : Dénivelée : +390m / -191m / 3h30 de marche
Montée en forêt par les Loyers, la Frasse.
Alpage du Truc, panorama sur l'aiguille de Bionnassay et les dômes de Miage,
Ascension du Truc 1811m.
Descente sur Miage
Nuit au refuge

jour 2 : Dénivelée : -390m / +130m / 3h30 de marche,
Pâturages de Miage, la Frasse, village des Contamines

Orientation : Tous les sentiers du Val Montjoie sont balisés.
Nous vous fournissons l'itinéraire au format papier.
Nos références:
IGN top 25 St Gervais massif du Mont Blanc n° 3531 ET, pour la rive droite du Val Montjoie
IGN top 25 Megève col des Aravis n° 3531 OT, pour la rive gauche du Val Montjoie
Carte des sentiers de randonnée des Contamines (office de tourisme)



Ânes et mômes

Fiche technique randonnée 2 jours

Refuge de Miage



Liste matériel : Le temps change vite en montagne il faut savoir se protéger :

Du soleil : couvre-chef, lunette, crème...

Du froid : pull, polaire...

Du vent : coupe vent

De la pluie : veste technique, cape de pluie...

Des bobos : trousse à pharmacie (désinfectant, pansements, coups et traumatismes...)

Chaussures de randonnée... tige montante et à semelle crantée

Gourde (pleine) 1L/personne

Affaire perso : jumelles, appareil photo, carte, moyen de communication, chéquier (certains refuges n'acceptent pas les cartes bancaires)

Vous allez dormir en refuge, prévoyez :

Une tenue complète de rechange

Une paire de chaussure légère (basquette, sandales tongues...)

Une trousse de toilette ultra légère ! Des douches sont à votre disposition

Dispositifs de défense habituels contre les risques existants de ronflements

Les lits sont équipés de couvertures ou couettes, prévoyez un drap-sac

Portage :

Pour le bien être de nos ânes nous limitons la charge à 40 kg par âne.

Nous fournissons soit un sac étanche par personne soit une paire de sacoches, vous y mettez vos affaires de rechanges. Les sacs seront pesés avant le départ.

Vous porterez dans votre sac à dos perso vos affaires utiles pour la journée ainsi que votre pique nique

Le jour de

vosre départ : A l'heure ! Prise de connaissance avec votre âne, pansage de l'animal battage et chargement, les bons conseils pour randonner avec un âne, règles élémentaires de sécurité, itinéraire et c'est parti !

Lieu

de départ :

Parc de loisirs des Contamines Montjoie

Traverser le village des Contamines tout droit en direction de Notre Dame de la Gorge

Parking du foyer de ski fond PARC NORDIQUE

Au fond du parking accès piétons Parc de loisirs

200m à droite le parc des ânes

Assurance :

Article 1385 du code civil :

Le propriétaire d'un animal, ou celui qui s'en sert, pendant qu'il est à son usage, est responsable du dommage que l'animal a causé soit que l'animal fût sous sa garde, soit qu'il fût égaré.

Nos ânes assurés en responsabilité civile sont identifiés, pucés et à jour de vaccination