



## Ânes et mômes

### Fiche technique randonnée 2 jours Refuge du Truc



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

**Hébergement :** refuge

**Portage :** ânes bâtés de randonnée

**Public :** A partir de 5 ans

**Formule :** liberté ( vous et votre âne)

**Tarifs âne :** location 1 âne 2 jours : 100 €    âne supplémentaire : 45 € / jour

**Tarifs refuge :** 1/2 pensions ( nuitée + repas + petit déj)

Truc	Dortoir	Chambre	Pique nique	Douche
Adulte	40 €	/	9 €	Non
Enfant	- 10 ans : 32 €	/		

**Règlement :** La location de l'âne est à régler à ânes et mômes le jour de votre départ pour la randonnée  
Les 1/2 pensions sont à régler directement auprès du gardien le soir même  
No CB. chèques ou espèces

**Réservation :** Nous nous occupons des réservations

**Itinéraire :** **Refuge du Truc 1620m**    circuit en boucle

**jour 1 :** Dénivelée : +550m / 3h00 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.  
Nuit au refuge proche des glaciers

**jour 2 :** Dénivelée : -550m / +130m / 3h30 de marche  
Descente sur 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 du Truc



**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 un sac étanche par personne adapté au bât de l'âne ou une paire de sacoches vous y mettez vos affaires de rechanges, charge limitée à 8 kg par sac et 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