



Séminaire entre l'Italie et la France – Multi-activité découverte

Date : 2 jours / 1 nuit / 2 jours d'activité

PROGRAMME COHESION D'EQUIPE

Jour 1

- 12h30 Accueil au TGV d'Oulx Italie.
- 13h00 Transfert vers un **Restaurant Italien** pour un repas typique et de qualité.
- 15h00 Transfert sur Serre-Chevalier pour l'activité **Rafting** : 2h d'activité dont 1h sur la rivière.
- 18h00 Transfert vers votre **Hôtel*** Spa** – Sauna, Hammam, Massages (sur réservation).
- 19h00 Repas de qualité – menu choisi avec soin – cadre montagne.

Jour 2

- 09h00 Transfert à Briançon, pour une **descente en rappel de 70m**. Encadré par deux guides de Haute de Montagne. Laissez-vous guider jusqu'en bas de la corde !
- 09h30 Une fois en bas du rappel, un à un, vous vous dirigerez vers le **parc Accrobranche**. Cinq parcours vous attendent.
- 12h00 **Pique-nique**, au parc de la Schappe, dans l'herbe et près du lac.
- 14h00 Transfert aux **Bains de Monétier** : 2h de détente absolue. Relaxez-vous dans le bassin intérieur (+ de 300 m²) à débordement, équipé de lits bouillonnants, d'un parcours de massages sous l'eau, de lames d'eau, de cols de cygne et d'un jacuzzi. Profitez de l'espace Romano avec bains d'eau froide, tiède et chaude.
- 17h00 Transfert pour le TGV de Grenoble. **Pique-nique** pour le retour en train.





RENDEZ-VOUS

A l'arrivée du TGV à Oulx en Italie

HÉBERGEMENT

L'hébergement du soir se fait en Hôtel*** Restaurant - Spa, familiale sur 3 générations, cadre montagne, en chambres individuelles. Le repas du soir sera mitonné avec soin.

Les pique-niques seront copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Bonus grand soleil : barbecue !

DISPERSION

Au départ du TGV à Grenoble.

ENCADREMENT

Guide de Hautes Montagnes pour la descente en rappel. Par un moniteur eaux vives pour le rafting.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ (liste non exhaustive)

POUR LA JOURNÉE

- 1 sac à dos de 20 litres.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 pantalon de sport ample.
- 1 paire de basket.
- 1 maillot de bain.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 paquet de mouchoirs.
- 1 petite pharmacie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

DANS VOTRE BAGAGE

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).

Pharmacie personnelle :

- votre traitement habituel (toujours sur vous, c'est impératif).
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large.
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).



L'ATTRIBUT RANDO

"Randonnez comme vous aimez"

www.lattributrando.com

TRES IMPORTANT

Le programme proposé est la ligne de conduite majeure de ce séjour. Nos accompagnateurs peuvent être amenés à modifier quelque peu le programme, pour pallier à d'éventuels imprévus, tels que : des conditions météo défavorables, etc.

Faites-nous confiance, toute modification, est toujours faite dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

PRIX DU SEMINAIRE

Prix spécial de 460€ / personne pour un groupe de 12 personnes.

CE SEJOUR COMPREND

- Les frais d'organisation,
- Les transferts nécessaires (chauffeur et accompagnant inclus),
- Le restaurant Italien (hors boissons supplémentaires !),
- L'encadrement du Rafting,
- La demi-pension en hôtel*** (hors boissons),
- L'encadrement de la descente en rappel,
- L'accès au parc Accrobranche,
- Le pique-nique du midi,
- L'entrée aux Bains de Monêtier,
- Le pique-nique du soir.

IL NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles,
- L'accès au spa : massages sur réservation,
- Les assurances facultatives :
 - annulation voyage
 - interruption séjour
 - bagages et effets personnels

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Coordonnées de la personne à contacter concernant le séjour : Sabine RENAUD

L'ATTRIBUT RANDO

Vallée de la Clarée
05100 NÉVACHE
TÉL : 04 92.21.34.63

E-mail : infos@lattributrando.com

Site internet : www.lattributrando.com