

À destination de votre entreprise
et de votre CSE

Séjours de randonnée dans les Alpes

Charlène CAUSSANEL
Accompagnatrice en Montagne
Juriste



Qui suis-je ?

Ayant travaillé plus de 10 ans à Compiègne en cabinet d'avocats et au sein d'un service juridique d'une entreprise, j'ai décidé de faire une reconversion professionnelle pour être au plus proche de la montagne, de la nature et pour vivre mes passions.

Ayant une connaissance du monde de l'entreprise et de l'organisation d'évènements, je suis en mesure de vous proposer un séjour ou un séminaire sur-mesure.

Les thématiques : randonnée, trail, yoga, atelier et/ou conférence (préparation mentale, nutrition, plantes de montagne...) sophrologie, réflexologie, nuitée en refuge de montagne, hôtel avec spa et piscine, visites produits du terroir...).



Exemple de séjour classique programmé à l'été 2025

3 jours & 2 nuits en pension complète

350 euros par personne

Fiche itinérance

Ce parcours vous plongera au cœur des paysages impressionnants du Beaufortain (Savoie) et de sa faune : chamois, marmottes... La palette de couleurs y est généreuse, du vert des pâturages où paissent les troupeaux, au turquoise des lacs d'altitude où se reflètent les neiges éternelles du Mont Blanc. Véritable carte postale, offrant un bel équilibre entre immersion dans la nature et découverte d'un terroir authentique où règnent les saveurs de son célèbre beaufort et ses villages accrochés à la pente. Vous profiterez de bons dîners savoyards et de nuitées en refuge de montagne.

Dates :

5 au 7 juillet 2025

5 au 7 sept. 2025

*Vous êtes un groupe constitué et ces dates ne vous conviennent pas ?
Contactez-moi !*

• Niveau et prérequis :

Cotation FFR : effort 2/5, technicité 2/5, risque 2/5.

Il est nécessaire d'être en forme physique et pouvoir supporter un effort soutenu, et avoir conscience de ce que représente le dénivelé positif (entre 600 et 1000m D+ par jour).

Vous pratiquez régulièrement la marche et/ou toute autre activité physique minimum 2 fois par semaine. En cas de doute, contactez-moi à ce sujet.

Prérequis technique : aucun.

En vous inscrivant à cette randonnée en itinérance, vous vous engagez à avoir le niveau requis (physique et technique).

• Infos pratiques :

- Rendez-vous à 9h au parking de Saint Guerin. Possibilité de partir en covoiturage de Beaufort.
- Possibilité de prévoir un taxi commun à partir d'Albertville.
- Fin de l'itinérance à Beaufort en fin d'après-midi. Possibilité de prendre une navette pour un retour à Albertville.
- Espèces à prévoir pour vos éventuelles dépenses personnelles.

• Hébergement et repas :

- Prévoir votre pique-nique du 1^{er} midi.
- Dortoir collectif. Sanitaires. Serviettes et savon non fournis. Douche chaude non garantie tous les soirs. Pas de douche au refuge de Presset.
- Les repas matin, midi et soir seront préparés par les refuges (sauf 1^{er} midi).
- Me faire part de vos allergènes et/ou régime alimentaire.
- Dans les plats, présence de : arachide, gluten, fruits à coque, lait, œuf, poisson, sulfite.

• Le prix comprend :

- L'encadrement par votre accompagnateur en montagne.
- Les repas (sauf encas), à compter du 1^{er} soir jusqu'au déjeuner du dernier jour inclus.
- L'hébergement en refuge.

• Programme :

JOUR 1	Beaufort – Lac St Guerin – Refuge de la Coire
Départ 10h	RDV au Lac de Saint Guerin où commencera notre aventure !
8km	Après un briefing, nous longerons le lac avant de commencer notre ascension jusqu'au refuge.
dénivelé + 600m	Possibilité de partir de Beaufort à 9h30 en covoiturage ou depuis la gare d'Albertville en taxi à 9h.
5h de marche	
Repas inclus	Dîner

JOUR 2	Refuge de la Coire - Refuge de Presset
7 km	Nous commencerons notre journée par une montée au col du Coin, avant de nous diriger vers le Lac d'Amour où nous pique-niquerons.. Nous continuons notre ascension jusqu'à l'emblématique Pierra Menta.
dénivelé + 1200m	
7h de marche	
Repas inclus	Petit-déj., déjeuner, dîner

JOUR 3	Refuge de Presset– Lac de Saint Guerin
14 km	Après un petit-déjeuner avec vue sur le lac de Presset, nous entamerons une longue descente jusqu'au Lac de Roseland, avant de nous lancer dans la dernière montée de l'itinérance. Nous nous quitterons en fin d'après-midi au lac de saint Guerin ou à Beaufort. Possibilité de prendre un taxi commun ou navette jusqu'à Albertville.
dénivelé + 400m	
6h de marche	
Repas inclus	Petit déjeuner, déjeuner
TOTAL 3 JOURS	30KM 1800 D+



Mes coordonnées



Charlène CAUSSANEL

caussanel.naturel@gmail.com

06 64 47 20 03

www.caussanel-naturel.fr

370 route de la Centrale
73270 BEAUFORT (Savoie)

[instagram.com/cha.caussanel](https://www.instagram.com/cha.caussanel)

[linkedin.com/in/charlenecaussanel](https://www.linkedin.com/in/charlenecaussanel)

