

# MultiActivité au Pays du Mont Blanc



## *PRESENTATION*

Randonnée + Canyoning + Rafting + Acrobranche  
6 jours - 5 nuits

**Vacances sportives en famille pour ce séjour multi-activité dans les Alpes du Nord (Haute-Savoie) de 6 jours avec hébergement en centre de vacances.**

La haute Vallée du Giffre présente les plus beaux paysages de Haute-Savoie.

Un cirque calcaire aux dimensions impressionnantes que dévalent de grandes et belles cascades. Une réserve naturelle abritant une flore et une faune particulièrement riche.

Une vallée heureuse où les villages sont constitués de chalets en bois.

Nous vous proposons de la découvrir à travers plusieurs activités : **randonnée, parcours aventure, canyoning et rafting.**

# PROGRAMME

## Jour 01 : Dimanche

Accueil et installation à partir de 16h00 à Samoens.

## Jour 02 : Lundi

### RANDONNEE « Cascades » / CANYONING

09h00 : RANDONNEE :

A travers les hameaux de Samoëns, découverte des vieilles fermes en pierre et des fontaines taillées dans la roche, pour rejoindre les anciennes gorges des Tines. Formes spectaculaires d'érosion !

Dénivelée : 200 m ;

Horaire : 2 h 30

#### *Déjeuner au centre de vacances.*

14h00 : CANYONING : descente du **canyon de Balme**, un parcours particulièrement adapté aux enfants, constitué d'une série de toboggans unique en France ... (5 mn de marche d'approche et 1h30 de descente).

## Jour 03 : Mardi

### RANDONNEE « Histoires locales » / RAFTING

09h00 : RANDONNEE :

Au départ du départ du Cirque du Fer à Cheval, une randonnée dans le « bout du monde » au pied des glaciers du Mont Ruan (3040) et des cascades de la Vogeale. Votre accompagnateur vous conte la légende de Balmat (1<sup>er</sup> à avoir atteint le Mt Blanc en 1796) qui a disparu dans ce secteur en cherchant de l'Or ...

Dénivelée : 250 m

Horaire : 3 h 00

#### *Déjeuner au centre de vacances.*

14h00 - RAFTING : descente des **gorges du Giffre**, plusieurs rapides, le passage des gorges spectaculaires et des surprises aquatiques (15 mn de préparation, 15 mn de briefing et 1h30 de descente).

## Jour 04 : Mercredi

### PARCOURS AVENTURE

09h00 : PARCOURS AVENTURE : situé dans un vaste parc récréatif où toute la famille pourra passer une journée agréable, ce parcours dans les arbres est particulièrement ludique et convivial. Plusieurs options sont possibles : un parcours de 21 ateliers pour les enfants de moins de 1,40 m, agrémenté d'un jeu-nature pour découvrir la faune de la vallée. Et un grand parcours de 32 ateliers (dont 2 tyroliennes

au-dessus d'un lac) qui est accessible aux enfants à partir de 1,40 m accompagné de leurs parents. Le petit plus c'est que tout au long du parcours il est possible de choisir entre 2 ou 3 ateliers de difficulté variable.

### ***Pique-nique sur place.***

14h00 : Après-midi libre : il est possible de rester sur place et de profiter des nombreuses activités proposées sur place : baignade dans le lac, balade equestre, Tir à l'arc, Trampoline, ... (certaines activités sont payantes - à régler sur place)

## **Jour 05 : Jeudi**

### **RANDONNEE avec nuit en refuge**

Matinée libre

### ***Déjeuner au centre de vacances.***

Départ au fond de la vallée de Sixt pour rejoindre le refuge de Salles (1870 m). De belles cascades ponctuent le parcours, puis nous débouchons sur un plateau calcaire où se situe un ancien village d'allpage. Diner et nuit au refuge.

Dénivelée : + 700 m                      Horaire : 3 h 00

## **Jour 06 : Vendredi**

### **RANDONNEE « Chamois & Bouquetins »**

Le début de matinée sera consacrée à observer la faune autour du refuge : marmottes, chamois et bouquetins, plus un aigle de passage ... puis montée jusqu'au Col du Dérochoir (2170 m), **Panorama sur le Mont-Blanc.**

Dénivelée : + 300 m ; - 1000 m                      Horaire : 5 h 30

Retour à Samoëns et fin du séjour

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

**Ce programme est indicatif, il peut être modifié pour s'adapter aux conditions hydrologiques et météorologiques.**

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Dimanche à partir de 16h00 à Samoëns.**

**Si vous arrivez en retard :** Pour toute arrivée après 18h30 merci de prévenir votre hébergement (téléphone communiqué à la confirmation d'inscription).

**Accès voiture :** L'autoroute A40 (via Chamonix), jusqu'à Cluses (prendre la sortie indiquant « Cluses, Scionzier ») et suivre la D902 en direction de Châtillon sur Cluses, Taninges, Samoëns. Après avoir franchi le col de Châtillon (environ 2 km) tourner à droite sur la D4 direction Morillon, Samoëns. Traverser Morillon en continuant tout droit. Avant d'atteindre Samoëns, la route tourne à gauche et traverse le Giffre sur un pont, juste avant ce pont vous tournez à droite, à la sortie de la forêt vous tournez à gauche et vous suivez les panneaux "Chez Renand", dans le hameau prendre sur la droite et rejoindre un gros chalet (panneau en bois à l'entrée du parking).

**Parking :** Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

### Accès train : gare SNCF de Cluses

Le centre de vacances où se déroule le séjour est dans un hameau situé à 20 mn de marche du village. il est donc plus pratique de venir en voiture pour être libre de ses déplacements hors programme. Nous proposons toutefois une option (avec supplément) qui assure les transports minimum (depuis la gare de Cluses et sur les lieux d'activités).

**Rendez vous à 18h40 gare de Cluses :** Paris 12h45 - Cluses 18h27 (TGV + TER)

## DISPERSION

**Vers 17h30 le vendredi** à votre hébergement à Samoëns.

**Retour train :** Dans le cadre de l'option (avec supplément) qui assure les transports minimum (depuis la gare de Cluses et sur les lieux d'activités).

Dispersion 18h15 gare de Cluses : Cluses 18h29 - Paris 00h07 (TER + Autocar + TGV)

**Hébergements avant ou après la randonnée :** Nous contacter

Nuit supplémentaire au centre de vacances :

Demi pension : 40 € ou 50 € par adulte selon type de chambre

Réduction enfants

11 à 14 ans : - 10 %

8 à 10 ans : - 20 %

## NIVEAU

**Difficulté randonnée** : Pour marcheurs moyens.

Dénivelée moyenne : 450 m            Maximum : 700 m (ou 1000 m si vous le désirez)

Horaire moyen        : 4 h                    Maximum : 6 h

**Difficulté activités** : niveau initiation :

Il faut savoir nager et être en forme. Il n'est pas indispensable d'avoir déjà pratiqué le canyoning ou le rafting.

**Effectif** :

canyon : 3 à 10 personnes/guide

Raft : 5 à 8 personnes par guide (1 bateau)

## HEBERGEMENT

4 nuits en centre de vacances. Deux types de chambres sont proposées

Chambres standard de 4 à 5 personnes, avec lits superposés. Lavabo dans la chambre, douche et WC sur le palier.

(Possibilité de chambre de 2 avec supplément de 30 €/personne).

Chambres confort de 4 personnes, avec 2 lits jumeaux et 2 lits superposés. Salle de bain et WC dans la chambre.

+ 1 nuit en refuge. Dortoirs de 20 places. Pas de douches. **PRENDRE UN SAC DE COUCHAGE ET UNE TAIE D OREILLER.**

Le restaurant est installé dans une ancienne ferme retapée, les repas sont servis sous forme de buffets : plusieurs entrées au choix, un plat chaud (viande ou poisson + légume), plateau de fromage, fruit ou dessert.

Dîners et certains déjeuners sont pris au centre de vacances. Les autres déjeuners sont des pique-niques. Le petit déjeuner est adapté à la pratique d'activité sportive (jus d'orange, céréales, yaourts, pain, beurre, confiture, fruits).

Dîners et certains déjeuners sont pris au centre de vacances. Les autres déjeuners sont des pique-niques. Le petit déjeuner est adapté à la pratique d'activité sportive (jus d'orange, céréales, yaourts, pain, beurre, confiture, fruits).

## **TRANSFERTS INTERNES**

Véhicules des participants.

Option Transports (A/R depuis la gare de Cluses et A/R sur chaque activité au programme) :

2 personnes : 122 €/personne

3 personnes : 82 €/personne

4 personnes : 61 €/personne

5 personnes : 49 €/personne

Un membre de l'équipe de l'hébergement vient vous chercher à la gare de Cluses et vous redépose le dernier jour. Pour les déplacements sur les lieux d'activités un véhicule type minibus sera mis à votre disposition, où nous organiserons un covoiturage avec d'autres participants qui seront défrayés par nos soins, ou un membre de l'équipe assurera le transfert. Cela dépendra des périodes et du planning.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Séjour en étoile pas de portage de bagages. Vous portez uniquement votre sac à dos .

Les jours 5 et 6 (jeudi et vendredi), nuit au refuge : portage de vêtement de rechange et de votre drap sac en plus.

## GROUPE

8 à 14 participants.

## ENCADREMENT

Randonnée : Patrick ou Xavier, accompagnateurs en montagne

Canyoning et rafting : Xavier et Alain, moniteurs diplômés d'état.

## MATERIEL FOURNI

Pour chaque participant :

CANYONING : une combinaison néoprène intégrale avec cagoule (5,5 mm d'épaisseur), une paire de chaussettes néoprène, un baudrier spécial canyon avec longe double et descendeur, un casque.

RAFTING : une combinaison, un Kway, une paire de bottines, un casque, un gilet de sauvetage.

Ce matériel est aux normes UIAA (Internationales) et CE (Européennes).

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire : [www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)

Nous vous conseillons d'emporter :

### **Les principes :**

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse) ou tee shirt respirant
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

### **La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)**

- o 1 chapeau de soleil ou casquette.
- o 1 foulard.
- o T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- o 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- o 1 veste en fourrure polaire.
- o 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- o 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- o 1 pantalon de trekking ample.
- o 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- o Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- o 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- o 1 paire de chaussures montantes légères avec semelle caoutchouc (ou chaussure de sport) pour le canyoning
- o Des sous-vêtements.
- o 1 maillot de bain et serviette
- o 1 pantalon confortable pour le soir.
- o 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- o 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- o Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- o 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- o 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- o 1 couteau de poche type Opinel.
- o 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- o Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- o linge de toilette
- o Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- o Crème solaire + écran labial.
- o Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- o 1 frontale ou lampe de poche.
- o Attache pour les lunettes
- o PRENDRE UN SAC DE COUCHAGE ET UNE TAIE D OREILLER
- o Appareil-photo, jumelles (facultatif).

### **Pharmacie personnelle**



- o Vos médicaments habituels.
- o Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- o Pastilles contre le mal de gorge.
- o Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- o Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- o Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- o 1 pince à épiler.

En plus de liste que nous vous fournissons dans nos fiches techniques, merci de prévoir votre kit COVID personnel :

- Deux masques (le port du masque est uniquement conseillé si la distance physique d'1 mètre ne peut être assurée), préférez les masques lavables, les masques à usage unique sont nocifs pour l'environnement.
- Un flacon de gel hydroalcoolique (préférez l'usage du savon quand cela est possible)
- Un morceau de Savon
- Un petit sac poubelle

**Pour la nuit en refuge :**

- Votre sac de couchage.
- Votre taie d'oreiller.
- Votre serviette de toilette

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Dates du dimanche au vendredi	Prix/adulte	Prix/enfant (11 à 14 ans)	Prix/enfant (8 à 10 ans)
Du 03 au 08 juillet 2022	635 €	595 €	555 €
Du 10 au 15 juillet 2022	635 €	595 €	555 €
Du 17 au 22 juillet 2022	635 €	595 €	555 €
Du 24 au 29 juillet 2022	635 €	595 €	555 €
Du 31 juillet au 05 août 2022	635 €	595 €	555 €
Du 07 au 12 août 2022	635 €	595 €	555 €
Du 14 au 19 août 2022	635 €	595 €	555 €
Du 21 au 26 août 2022	635 €	595 €	555 €

Ces tarifs correspondent à un hébergement en 8 chambres standard

Supplément pour occupation à 2 en chambre standard : + 35 €/personne

Supplément pour hébergement en chambre confort :

- Occupation à 3 ou 4 personnes par chambre : + 55 €/personne
- Occupation à 2 personnes par chambre : + 95 €/personne

### LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation
- l'hébergement en pension complète (4 nuits en centre de vacances et 1 nuit en refuge)
- l'encadrement des activités par des professionnels
- le matériel technique

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- les activités non prévues au programme
- les transferts sur place
- le supplément pour l'hébergement en appartement

- l'équipement individuel
- les assurances annulation - assistance - rapatriement - interruption de séjour

Option Transports (A/R depuis la gare de Cluses et A/R sur chaque activité au programme) :

2 personnes : 122 €/personne

3 personnes : 82 €/personne

4 personnes : 61 €/personne

5 personnes : 49 €/personne

**Nuit supplémentaire au centre de vacances :**

Demi pension : 40 ou 50 €/adulte selon le type de chambre

Réduction enfants

11 à 14 ans : - 10 %

8 à 10 ans : - 20 %

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### L'ESPRIT

Le **canyoning** permet de découvrir des univers superbes où l'eau a sculpté la roche pendant des siècles : parois lisses aux couleurs ocres, marmites de géant, cascades, toboggans naturels !

D'une manière générale nous aimons les beaux canyons, ludiques, avec une eau de qualité ! Nous sommes dans les Préalpes, l'altitude des canyons est donc peu élevée : en moyenne 500 m. Il y a toujours suffisamment d'eau, plutôt tempérée (10 à 15 °C). Certains parcours sont sous couvert forestier et la roche est bien sûr calcaire !

Au menu : marche le long des berges, courtes désescalades, rappels dans les cascades, toboggans, sauts dans les vasques d'eau profonde, nage, bains dans les biefs, ...

Le **rafting** consiste à descendre des rivières à plus gros débit. Dans un bateau gonflable et résistant 5 à 8 personnes font avancer le raft avec des pagaies en suivant les consignes du "barreur" (le guide situé à l'arrière). L'eau est plus fraîche, mais les passages dans l'eau sont occasionnels ! Le Passage des différents rapides est un moment fort de la descente, mais vous pouvez compter sur votre guide pour animer les zones de rivière plus calme !

### ADRESSES UTILES

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

SNCF: Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Co-voiturage : [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) [www.123envoiture.com](http://www.123envoiture.com) [www.allostop.net](http://www.allostop.net)

