

# Rando-Balnéo dans le Chablais, Sentiers et saveurs du Léman



## ***PRESENTATION***

Séjour Randonnée en étoile en hôtel\*\*\*

6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche / 2 séances aux Thermes

**Séjour randonnée bien être (balnéo) dans les Alpes du Nord de six jours et cinq nuits avec cinq jours de marche**

**Découvrez la randonnée la journée et le bien être le soir avec les soins balnéo dans les thermes de Thonon-les-bains.**

Le Pays du Léman (Alpes du Nord) est fait de saveurs, de senteurs, de rencontres originales, enveloppées dans un paysage unique : les rives du lac Léman et les montagnes du Chablais, frontières avec la Suisse.

Vous découvrirez à votre rythme, en petit groupe convivial et en compagnie d'un accompagnateur en montagne spécialiste du Chablais et enfant du pays, cette montagne sauvage et attractive.

De l'histoire de l'eau d'Evian à l'agriculture de montagne, en passant par la flore et la faune particulière de cette région, le programme est riche !

**En fin d'après-midi, du lundi au jeudi, les thermes de Thonon les Bains vous ouvrent leurs portes pour 2 heures de détente, de bien être et remise en forme (option avec supplément)**

Hébergement en hôtel\*\*\* situé à Armoiy, sur les hauteurs de Thonon, dominant le lac.

# PROGRAMME

## Jour : Dimanche

Accueil à partir de 16h00 à l'hôtel.

Après l'installation dans votre chambre, vous pourrez vous **détendre dans les salons** en attendant la présentation du séjour par votre accompagnateur vers 19h00.

## Jour 02 : Lundi - Le Pays

Le Mont Forchat (1539 m). Au départ du col du Feu, nous traverserons divers alpages avant de gravir une belle pente nous conduisant sur l'un des sommets les plus proches de Thonon, offrant un panorama à 360° incroyable. Vue unique sur le Léman.

Dénivelée : + 400 m

Horaire : 4 h 00

## Jour 03 : Mardi - La Faune

Réserve Natura 2000 du Roc d'Enfer et lac de Pététoz. Au départ de la Chèvrerie, nous montons en direction du col de Foron, en longeant le Roc d'enfer. En chemin nous atteignons un point d'observation de la faune pour y voir chamois, marmottes et parfois les mouflons.

Puis nous redescendons vers le lac de Pététoz, dans son écrin de verdure, et les alpages avant de rejoindre la chèvrerie

Dénivelée : + 600 m

Horaire : 5 h 30

## Jour 04 : Mercredi - Alpages et Fromages

La pointe de Miribel (1581m). Au départ de la Glappaz, à travers les premiers alpages nous allons au Replan, joli hameau de montagne, puis nous continuons vers le sommet offrant un magnifique balcon entre Mont-blanc et Léman. Nous y découvrons l'histoire des Frahans avant de redescendre vers Ajon. Histoire de l'alpage et de la fabrication du fromage.

Dénivelée : + 420 m

Horaire : 5 h 00

## Jour 05 : Jeudi - Géologie et histoires locales

La Pointe de Tré le Saix (1657m). Notre point de départ sera le beau lac de Vallon et son histoire géologique passionnante. Il faut alors monter au hameau des Nants avant de filer vers le hameau d'altitude de Tré-le Saix où nous déjeunons. Possibilité de faire le sommet au-dessus. Puis retour vers le lac de Vallon pour aborder la fin de son histoire.

Dénivelée : + 600 m

Horaire : 5 h 00

## Jour 06 : Vendredi

Les Rochers de Niffion (1783 m). Au coeur du massif du Chablais, sur la crête qui sépare les Danses (nom donné aux rivières dans le Chablais), cette balade permet de découvrir une flore riche et variée dans un secteur sauvage. C'est aussi un joli belvedere sur les autres sommets du massif et le lac Léman. Votre guide vous présentera le patrimoine pastoral en découvrant l'adorable village d'alpage de Niffion d'en Haut regroupé autour de sa chapelle.

Dénivelée : + 550 m

Longueur : 6 km

Horaire : 5 h 30

**Ce programme est donné à titre indicatif, l'accompagnateur se réserve le droit de changer l'ordre et le choix des randonnées en fonction des participants et des conditions météorologiques.**

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

### DETENTE APRES LA RANDONNEE

**Les thermes de Thonon-les-bains :** Au pied des Alpes, à proximité de la Suisse et sur la rive française du Léman, Thonon-les-Bains combine en toute harmonie les bienfaits de la montagne et les plaisirs balnéaires. Une expérience thermale de plus de cent ans, Thonon-les-Bains jouit aujourd'hui d'un établissement thermal situé dans un parc où se côtoient séquoias, châtaigniers et cèdres, à deux pas du centre-ville piétonnier. Les sources sont : bicarbonatées et magnésiennes, froides, non gazeuses, faiblement minéralisées, proches de la neutralité.

### BALNEOTHERAPIE (inclus dans votre forfait) :

2 séances « récupération » entre 17h00 et 19h00, le lundi et mercredi, qui se déroulent ainsi :

Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m<sup>2</sup> où vous trouverez :

- Un bassin panoramique d'eau thermale à 32°C de 150 m<sup>2</sup> (vue sur les jardins), agrémenté de 10 lits et sièges bouillonnants et 4 cols de cygnes. Un parcours de massage en immersion vous sera proposé.
- Une grotte musicale où vous pourrez écouter de la musique allongé dans l'eau avec les oreilles immergées.

- Un sauna de 8 places.
- Un hammam de 10 places.
- Un puits d'eau froide à 8°C.
- Une fontaine de glace,
- Un parcours de 4 douches expériences.

### **Option SOINS INDIVIDUELS (avec supplément de 70 €/personne) :**

2 séances « récupération » entre 17h00 et 19h00, le lundi et mercredi, qui se déroulent ainsi :

Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m<sup>2</sup> où vous trouverez :

- Un bassin panoramique d'eau thermale à 32°C de 150 m<sup>2</sup> (vue sur les jardins), agrémenté de 10 lits et sièges bouillonnants et 4 cols de cygnes. Un parcours de massage en immersion vous sera proposé.
- Une grotte musicale où vous pourrez écouter de la musique allongé dans l'eau avec les oreilles immergées.
- Un sauna de 8 places.
- Un hammam de 10 places.
- Un puits d'eau froide à 8°C.
- Une fontaine de glace,
- Un parcours de 4 douches expériences.

### **Deux soins individuels répartis sur les 2 jours :**

**1 Aquamodelage Dos/Jambes (15') :** Massage effectué par un agent thermal, sous une douce pluie d'eau thermale. Il a de nombreux effets bénéfiques : détente, relâchement des muscles et tissus, élimination des toxines musculaires, décontracturant, amélioration de la circulation.

**1 Modelage du corps à la bougie parfumée aux senteurs enveloppantes Dos/Jambes (20') :** Modelage utilisant les bienfaits d'une huile de massage récoltée par la fonte d'une bougie dans la pièce. Cela génère, outre le délasserement du massage, une délicate odeur parfumée dans la pièce en fonction du parfum utilisé pour en faire un moment agréable.

Casier électrique sécurisé avec badge de contrôle.

Serviette, peignoir fournis.

Bonnet de bain et sandales non fournies.

Le programme de la semaine du 11 au 16 juillet 2021 sera adapté car les Thermes sont fermés le 14/07.

La séance du lundi sera reportée au mardi et celle du mercredi sera reportée au jeudi.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

### **Vous arrivez en voiture : le Dimanche à partir de 16h00 à l'hôtel.**

En arrivant présentez vous en précisant que vous participez au séjour ESPACE EVASION. On vous installera dans votre chambre et vous pourrez vous détendre dans les salons de l'hôtel en attendant le dîner (prévu au plus tard à 19h00), la présentation du séjour se fera au cours du repas.

**Vous arrivez en train :** le Dimanche à 17h45 à la gare de Thonon. Puis transfert à l'hôtel en minibus.

**Si vous arrivez en retard, perdu : passez un coup de fil à l'hôtel (coordonnées envoyées dans votre convocation)**

### **Accès voiture :**

L'autoroute A40 (ou A41) jusqu'à Annemasse, puis N 206 jusqu'à Machilly, ensuite rejoindre Thonon-les-Bains via Bons en Chablais (D903). L'hôtel \*\* se situe à Armoy, à quelques kilomètres de Thonon. Coordonnées précises communiquées à l'inscription.

### **Accès train :**

Un TGV direct par jour au départ de Paris. Sinon plusieurs TGV pour Bellegarde ou Annemasse et changement pour un TER jusqu'à Thonon.

Horaires sur <https://www.oui.sncf/>

Il est aussi possible de rejoindre Thonon en passant par la Suisse. TGV jusqu'à Genève et

Léman Express jusqu'à Thonon.

Horaires sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch).

**Accès avion :** Aéroport Genève Cointrin : [www.gva.ch](http://www.gva.ch)

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare

Genève-Cornavin (centre-ville) et son connectés avec le Léman Express qui permet de rejoindre Thonon les Bains. Horaires sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch).

## DISPERSION

**Le Vendredi à 16h00 à l'hôtel.**

### **Vous partez en train :**

transfert le Vendredi pour 17h00 à la gare de Thonon.

Horaires sur <https://www.oui.sncf/> ou sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch).

### **Hébergements avant ou après la randonnée :**

Il est possible de séjourner une nuit avant ou après le séjour à l'hôtel, selon disponibilités : environ 67 €/personne la nuit + petit déjeuner et 87 €/personne la ½ pension en chambres de 2. Supplément 20 € en single. A réserver directement.

## NIVEAU

Pour marcheurs contemplatifs.

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 400 à 600 m de moyenne.

Ce séjour est accessible aux marcheurs n'ayant jamais pratiqué la randonnée itinérante, mais pratiquant régulièrement des randonnées d'une journée. Le programme présente des temps forts avec l'ascension de beaux sommets et des journées plus calmes pour ménager la troupe. En plus il est toujours possible de se reposer pour reprendre des forces.

Dénivelée moyenne : 500 m

Maximum : 600 m

Horaire moyen : 5 h 00 mn

Maximum : 6 h 00 mn

## HEBERGEMENT

5 nuits en hôtel \*\*\*, chambres doubles avec salle de bains et W-C, téléphone, et TV.

L'hôtel est situé dans le village d'Armoy à 640 m d'altitude et à quelques kilomètres de Thonon et du lac Léman.

Les inscriptions individuelles seront regroupées en chambres de 2 ou 3.

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités

Chambre individuelle avec un lit simple : + 90 €

Chambre double en occupation single : + 315 €

L'hôtel ne dispose que de quelques chambres individuelles avec un lit simple, lorsqu'elles sont toutes occupées il peut mettre à disposition une chambre double (avec un grand lit ou 2 lits), le tarif est alors nettement supérieur.

Le jour du départ vous devrez libérer votre chambre avant de partir en balade. Exceptionnellement, si le planning le permet, il est possible de garder la chambre jusqu'au soir de manière à pouvoir prendre une douche avant de partir (voir sur place – impossible en juillet et août).

### **Les repas**

Les dîners sont l'occasion de goûter aux saveurs du pays : poisson du lac, berthouds, tarte aux myrtilles ... ! Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée. Les pique-niques sont copieux.

Pour le premier pique nique, il est apprécié que chacun des participants emporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Pour les déplacements entre l'hôtel et les Thermes (6 km) et pour se rendre au départ des balades (5 à 20 km) nous nous répartissons dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants (un défraiement de 50 euros sera proposé à ceux qui utilisent leur voiture).

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Votre sac à dos contient le pique-nique et les affaires pour la journée.



## GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

## ENCADREMENT

Nano, Jean Luc ou Claudine, Accompagnateurs en Montagne du Pays.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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

### Vêtements :

#### 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).
- 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. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

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 1 bonnet.
- 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 Tee shirt
- o Shorts
- o 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- o 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).

- 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 Des sous-vêtements.
- o 1 maillot de bain, bonnet de bain, tenue de sport d'intérieur et une paire de sandales.
- o 1 pantalon confortable pour le soir.
- o 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

### **Equipement**

- 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 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- o Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- o Papier toilette + 1 briquet.
- o Crème solaire + écran labial.
- o Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- o 1 frontale ou lampe de poche.
- o 1 couverture de survie.
- 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.

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Dates du dimanche au vendredi	Prix par personne	Double occupation single
06 au 11 juin 2021	795 €	+ 90 € + 315 €
20 au 25 juin 2021	835 €	+ 90 € + 315 €
11 au 16 juillet 2021	875 €	+ 90 € + 315 €
25 au 30 juillet 2021	895 €	+ 90 € + 315 €
08 au 13 août 2021	895 €	+ 90 € + 315 €
22 au 27 août 2021	875 €	+ 90 € + 315 €
05 au 10 septembre 2021	835 €	+ 90 € + 315 €
19 au 24 septembre 2021	795 €	+ 90 € + 315 €

Le nombre de chambres single est limité, lorsqu'elles ne sont plus disponibles nous proposons une double en occupation single, le supplément n'est pas le même.

Supplément option Soins individuels : 70 €/personne

### LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation
- l'encadrement par un accompagnateur du pays
- la nourriture et l'hébergement en pension complète en hôtel\*\*\*
- la balnéothérapie aux thermes de Thonon les Bains

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'équipement individuel
- les soins individuels aux Thermes de Thonon
- le supplément chambre individuelle (selon type de chambre choisie)
- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances annulation - assistance - rapatriement, interruption de séjour

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### BIBLIOGRAPHIE

- "Au fil de la Dranse" Bruno GILLET.
- Alpes Magazine n° 16, "Evian, la mémoire de l'eau", p.26.
- Alpes Magazine n° 41, "Le Léman, la mer à la montagne", p.26.
- Alpes Magazine n° 53, "Quelques lettres du Léman", p.93.
- Alpes Magazine n° 55, "Val d'Abondance – Val d'Illeiez : ils sont cousins cousines", p.59.
- Alpes Magazine n° 77, "Thonon – Evian, de l'eau, rien que de l'eau", p.76.

### CARTOGRAPHIE

La carte IGN du secteur dans lequel nous allons nous balader est la série TOP 25 - 3428 ET, éventuellement la 3528 ET.

### ADRESSES UTILES

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

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

CFF: trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

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

# DETENTE APRES LA RANDONNEE

## DESCRIPTION

### Les thermes de Thonon-les-Bains :

Au pied des Alpes, à proximité de la Suisse et sur la rive française du Léman, Thonon-les-Bains combine en toute harmonie les bienfaits de la montagne et les plaisirs balnéaires. Une expérience thermale de plus de cent ans, Thonon-les-Bains jouit aujourd'hui d'un établissement thermal situé dans un parc où se côtoient séquoias, châtaigniers et cèdres, à deux pas du centre-ville piétonnier. Les sources sont bicarbonatées et magnésiennes, froides, non gazeuses, faiblement minéralisées, proches de la neutralité.

### BALNEOTHERAPIE (inclus dans votre forfait) :

2 séances « récupération » entre 17h00 et 19h00, le lundi et mercredi, qui se déroulent ainsi :

Chaque jour : Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m<sup>2</sup> où vous trouverez :

- Un bassin panoramique d'eau thermale à 32°C de 150 m<sup>2</sup> (vue sur les jardins), agrémenté de 10 lits et sièges bouillonnants et 4 cols de cygnes. Un parcours de massage en immersion vous sera proposé,
- Une grotte musicale où vous pourrez écouter de la musique allongé dans l'eau avec les oreilles immergées,
- Un sauna de 8 places,
- Un hammam de 10 places,
- Un puits d'eau froide à 8°C,
- Une fontaine de glace,
- Un parcours de 4 douches expériences.

### Option SOINS INDIVIDUELS (avec supplément de 70 €/personne) :

2 séances « récupération » entre 17h00 et 19h00, le lundi et mercredi, qui se déroulent ainsi :

Chaque jour, accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m<sup>2</sup> où vous trouverez :

- Un bassin panoramique d'eau thermale à 32°C de 150 m<sup>2</sup> (vue sur les jardins), agrémenté de 10 lits et sièges bouillonnants et 4 cols de cygnes. Un parcours de massage en immersion vous sera proposé.
- Une grotte musicale où vous pourrez écouter de la musique allongé dans l'eau avec les oreilles immergées.
- Un sauna de 8 places.
- Un hammam de 10 places.

- Un puits d'eau froide à 8°C.
- Une fontaine de glace,
- Un parcours de 4 douches expériences.

Deux soins individuels répartis sur les 2 jours :

- 1 Aquamodelage Dos/Jambes (15')

Massage effectué par un agent thermal, sous une douce pluie d'eau thermale. Il a de nombreux effets bénéfiques : détente, relâchement des muscles et tissus, élimination des toxines musculaires, décontracturant, amélioration de la circulation.

- 1 Modelage du corps à la bougie parfumée aux senteurs enveloppantes Dos/Jambes (20')

Modelage utilisant les bienfaits d'une huile de massage récoltée par la fonte d'une bougie dans la pièce. Cela génère, outre le délasserement du massage, une délicate odeur parfumée dans la pièce en fonction du parfum utilisé pour en faire un moment agréable.

- Casier électrique sécurisé avec badge de contrôle.
- Serviette, peignoir fournis.
- Bonnet de bain et sandales non fournies.

Le programme de la semaine du 11 au 16 juillet 2021 sera adapté car les Thermes sont fermés le 14/07. La séance du lundi sera reportée au mardi et celle du mercredi sera reportée au jeudi.

