

Raquette et aventures sur les balcons du Mont Blanc



PRESENTATION

Le Mont Blanc comme jamais vu !

6 jours / 5 nuits, 5 jours de randonnée

Idéalement situé dans la vallée de l'Arve, notre chalet hôtel** au cœur du village de Saint Gervais Le Fayet est un camp de base rêvé pour découvrir les différents versants et villages de ce pays, à l'écart des foules de la vallée de Chamonix. Les randonnées proposées allient la découverte de sous-bois paisibles à la majesté d'itinéraires plus spectaculaires, face aux hautes cimes. Nous découvrons tour à tour les itinéraires secrets proches des Contamines-Montjoie, de Megève ou de Cordon au pied des chaînes du Beaufortain, des Aravis ou du Massif du Mont Blanc. Durant cette semaine de randonnée douce, vous évoluez en raquettes dans les montagnes toutes proches du point culminant de l'Europe pour mieux admirer la majesté de ses aiguilles et la beauté de ses glaciers. Une journée aventure avec le train du Mont blanc. Une véritable aventure montagne douce et accessible avec votre guide local, spécialiste de la région qui prendra le temps de partager avec vous ces moments uniques.

Nouveau cet hiver : Au cours de la semaine, découvrez les bienfaits de l'eau du Mont Blanc au cours d'une séance de balnéo et un parcours thermal unique dans le spa thermal de St Gervais. Bien être, relaxation et détente pour ce moment de douceur.

Cette séance dure de 2 à 3 heures et sera établie en fonction du calendrier du spa thermal.

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil

Rendez-vous à l'Hôtel **La Chaumière** au Fayet à **18H30** avec votre accompagnateur. Installation, présentation du programme puis repas. Les repas du soir sont pris dans le petit restaurant qui se situe en face l'Hôtel. Les diners sont variés et les spécialités de montagne à l'honneur.

Dîner avec l'accompagnateur et réglages des derniers détails, météo, ambiance, niveau des sorties.

Jour 02 : Balcons sur le Mont-Blanc depuis le Val Montjoie

Nous allons découvrir le Val Montjoie en pénétrant jusqu'à l'extrémité de celui-ci.

Pour le premier pique-nique en commun, et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux.

Nous démarrons de Notre-Dame de la Gorge (1210 m), splendide église baroque du XVIIIème siècle. Par l'antique passage, appelé à tort Voie Romaine, nous passons au-dessus du torrent du Bon Nant qui gronde en contrebas pour parvenir au « Pont Romain ». Le profil s'adoucit et nous cheminons entre les clairières de La Rosière.

Une nouvelle montée permet d'atteindre notre point culminant (1584 m). La descente tranquille de Combe Noire nous conduit à la cascade de Combe Noire.

De clairière en clairière nous retrouvons le « Pont Romain » puis Notre-Dame de la Gorge.

Distances - Dénivelée - Temps de marche -

7 km - + 500 m, - 500 m - 04h00

Jour 03 : Le col de la Voza et une immersion au pied du géant.

La journée dans le Vallon de Bionnassay s'annonce riche sur un profil adapté à la marche en raquettes. Après l'accès par le petit train de St Gervais Le Fayet, nous partons de clairières en clairières vers un belvédère à 1900 mètres d'altitude très connu des cinéphiles, puisque lieu de tournage de certaines scènes du film « Malabar Princess ».

Par sa situation face aux glaciers du Mont-Blanc, le lieu ne laissera personne de glace !

Ce panorama, sur un ensemble de sommets parfois connus, nous donne une excellente occasion de comprendre la région sur le plan géologique ou plus... contemporain. Une agréable journée découverte sur ce plateau qui se mêle avec la station de ski des Houches et la fameuse piste Kandahar.

Retour dans la vallée par le petit train.

Distances - Dénivelée - Temps de marche

9 km - + 350 m, - 350 m - 04h00

Jour 04 : Autour du Village savoyard traditionnel, Megève

C'est de Megève et de son hameau Le Leutaz (1320 m) que nous allons démarrer aujourd'hui. Ce secteur est toujours bien enneigé. Nous commençons par franchir le ruisseau de Cassioz pour dénicher notre itinéraire sauvage dans la forêt qui, par la clairière de La Revenas, nous conduit au beau chalet de Barchamps (1393 m). La bonne piste qui fait suite passe aux chalets de La Tête (184 m) puis des Molliettes (1564 m). Nous sortons à nouveau des itinéraires classiques pour découvrir le sauvage Cirque des Chavannes.

Après un point haut à 1670 mètres, nous poursuivons notre progression de chalets en chalets qui ont pour nom : La Socquaz (1610 m), Le Stiard (1558 m) et enfin Chevrans (1620 m). Nous y découvrons le Mont-Blanc versant Contamines-Montjoie dans toute sa splendeur. La route forestière permet un retour en douceur.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

11 km - + 540 m, - 540 m - 04h30

Jour 05 : Balnéo dans le spa thermal de St Gervais et Rando en après midi

En matinée, c'est le rendez vous détente au spa thermal de St Gervais. un moment détente et bien être vous attend pour prendre soin de vous et créer cette parenthèse douceur au coeur du séjour.

Après le déjeuner pique nique , départ pour une rando

Distances - Dénivelée - Temps de marche -

10 km - + 400 m, - 400 m - 04h00

Jour 06 : Les alpages du Truc

Nous terminons notre semaine en retrouvant la vallée des Contamines-Montjoie. Notre point de départ est le hameau de La Frasse (1263). Nous gravissons le chemin en forêt et débouchons dans les alpages du Truc (1760 m). Nous avons véritablement l'impression de nous trouver au coeur du massif du Mont-Blanc, au pied des Dômes de Miage. Le contraste est saisissant au-dessous entre la

vallée en V creusée par le ruisseau et la vallée glaciaire en U des alpages de Miage.
Par bonnes conditions, les plus courageux pourront gravir des promontoires plus élevés, tandis que le reste du groupe s'adonnera à une activité moins intense : la sieste.
Nous quittons ensuite, à regrets, ce lieu spectaculaire pour regagner le couvert forestier.

Fin du séjour au Fayet vers 16H00.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

8 km - + 500 m, - 500 m - 04h00

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Pour la semaine du Jour de l'An : Le réveillon se déroule le 31 décembre au petit restaurant en face de l'hôtel. Un menu et une soirée conviviale vous attendent.

Le programme indiqué n'est donné qu'à titre indicatif et peut être modifié en fonction des conditions météo, de l'enneigement ou de conditions locales particulières. Votre accompagnateur fera tout son possible pour faire face à ces aléas, avec son expérience et son professionnalisme, en modifiant le programme si besoin est. Ainsi, il choisira plutôt une randonnée vers un sommet en cas de temps dégagé et plutôt une randonnée en forêt en cas de mauvais temps. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort ! le niveau des sorties reste le même à savoir un séjour basé sur la découverte et la randonnée douce pour des dénivelés allant de 300 à 500 m environ.

Enneigement :

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le **Jour 01** à **18H45** au Fayet à l'**hôtel La Chaumière** situé à quelques mètres de la gare de **St Gervais Le fayet**, avec votre accompagnateur.

Arrivée en train

Gare SNCF de St Gervais Le Fayet.

Votre hébergement se situe à quelques mètres de la gare.

le spa thermal se situe à 300 m de l'Hôtel.

Arrivée en voiture

Gare de St Gervais - Le Fayet

Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont obligatoires (pneus neige / chaînes).

Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Autoroute A 40 direction Chamonix, sortie 21, direction Le Fayet, puis direction « les gares ». L'hôtel est à quelques mètres de la gare de St Gervais - Le Fayet.

Parking

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

DISPERSION

Le Jour 06 vers **16 H 00**

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit)

l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

- Carte vitale.

NIVEAU

Dénivelée moyenne : 400 m

Maximum : 500 m

Longueur moyenne : 9 km

Maximum : 11 km

Horaire moyen : 4 h

Maximum : 4 h 30 mn

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

le séjour est qualifié en niveau 2 moyen.

HEBERGEMENT

L'Hôtel La Chaumière** au Fayet. Cet établissement est historique dans le village et tenu par Emmanuelle , Medhi et son équipe depuis des années. Un confort simple mais une bonne maison où l'on respire l'âme de la montagne

l'hotel possède un sauna et un bar avec un billard, de bons moments en perspective.

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : **A réserver à l'inscription.**

Repas :

Les repas du soir seront pris dans un restaurant du Fayet. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est faite avec des produits de qualité. Nous confions également la fourniture des pique nique pour le midi. Le restaurant choisi est à quelques mètres de l'Hôtel.

TRANSFERTS INTERNES

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous utiliserons une voiture équipée de l'agence ou un taxi.

PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en étoile : vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni,

GROUPE

De 6 à 12 personnes seulement

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'état, **connaissant parfaitement le massif.**

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

Les photos ont été réalisées au cours des précédents séjours par notre accompagnateur Yves Jacquemond.

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

- Raquettes TSL
- Bâtons de randonnée
- cramponnettes si besoin

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), 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 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.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.

- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence .
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- 1 paire de chaussures de randonnée **montantes** tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
Proscrire absolument les bottes et après-skis, ainsi que les chaussures de trail.
- 1 paire de guêtres.

Equipement :

- **1 sac à dos de 35/40 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Crème solaire + écran labial.

- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :

- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- 1 nécessaire de toilette.
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), 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 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.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence .
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- 1 paire de chaussures de randonnée **montantes** tenant bien la cheville et imperméables à semelle type

Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
Proscrire absolument les bottes et après-skis, ainsi que les chaussures de trail.

- 1 paire de guêtres.

Equipement :

- **1 sac à dos de 35/40 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.

- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.

- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).

- 1 couteau de poche type Opinel.

- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.

- Crème solaire + écran labial.

- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :

- 1 pantalon confortable.

- 1 paire de chaussures de détente légères.

- 1 nécessaire de toilette.

- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Prix par personne sur toute la période : **925.00 €**

Prix special pour la semaine du réveillon : 995.00 €

Options

Supplément chambre individuelle : **185.00 € / personne.**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées lors de la réservation.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.
- l'aller et retour au tramway de St Gervais Mont Blanc
- l'apéritif de bienvenue
- la séance au spa thermal de St Gervais, parcours découverte

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

l'esprit du séjour

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir le Massif du Mont-Blanc, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.