

Raquette et bien être au pays du Léman



PRESENTATION

Séjour randonnée en hôtel ***

6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche

**Séjour randonnées en raquettes de six jours dans les Alpes du Nord avec option bien être à l'hôtel.
Hébergement dans un hôtel 3 étoiles.**

Le plateau de Gavot est un vaste berceau perché au-dessus des flots bleus du Léman, le plus grand lac d'Europe. A 1000 m d'altitude, ce plateau constitue un point de départ idéal pour **des randonnées à raquettes en balcon** sur le lac.

Notre "camp de base" est installé au pied de la dent d'Oche, **un hôtel ***** situé à proximité du village de Bernex. Ici pas de grands domaines skiables, peu de remontées mécaniques, c'est la montagne nature qui vous attend.

Chaque jour une nouvelle balade en raquettes imaginée par votre accompagnateur. **Randonnée douce**, à travers forêts et pâturages, et toujours hors piste pour ne pas passer à côté du plaisir de faire sa trace dans la neige vierge. Un programme savamment préparé, qui petit à petit vous révèle **les secrets du Chablais** : histoires, traditions, points de vue sur le Mont Blanc, crêtes panoramiques sur le lac...
En fin d'après-midi, détente dans le spa de l'hôtel.

PROGRAMME

Jour 01 : Dimanche

Accueil à partir de 16h00 à l'hôtel. Emilie ou Julien vous installera dans votre chambre et vous pourrez vous détendre dans le spa de l'hôtel en attendant la présentation du séjour par votre accompagnateur vers 19h30.

Jour 02 : Lundi - raquette et bien être

Les chalets de Mens (1588 m), proche du massif des Cornettes de Bise, offrent une belle vue sur leur face sud. Située dans un **ancien cirque glaciaire**, cette balade sera l'occasion de lire l'histoire géologique du Chablais.

Accès au spa de l'hôtel.

Dénivelée : + 460 m Longueur : 8 km Horaire : 5 h

Jour 03 : Mardi - raquette et bien être

Les Chalets d'Oche (1630 m). Au pied de la Dent d'Oche (2222 m), nous aurons l'occasion de **voir les bouquetins** sur les pentes de la Dent et du Château d'Oche. Possibilité de rejoindre les lacs de la case d'Oche à 1750 mètres, le paysage s'ouvre, et la randonnée prend une autre dimension.

Accès au spa de l'hôtel.

Dénivelée : + 610 m ou + 730 m Longueur : 7 à 9 km Horaire : 5 h ou 5 h 30

Jour 04 : Mercredi - raquette et bien être

Les Chalets et la pointe d'Autigny (1808 m). Ce parcours offre un point de vue exceptionnel sur une grande partie du massif du Chablais. Du Léman au Mont-Blanc, **la vue panoramique est exceptionnelle** et vous enchantera ...

Accès au spa de l'hôtel.

Dénivelée : + 650 m Longueur : 8 km Horaire : 5 h

Jour 05 : Jeudi - raquette et bien être

Pointe de Lens (1827 m). Randonnée dans le secteur des Portes du Soleil, sur le chemin des contrebandiers dans un décor sublime de combes et de crêts avec le Léman en point de mire !

La Suisse toute proche se dévoile et offre un superbe panorama sur les Dents du Midi, montagnes emblématiques.

Accès au spa de l'hôtel.

Dénivelée : + 550 m

Longueur : 7 km

Horaire : 5 h 00

Jour 06 : Vendredi

Les Chalets du Jouly (1689 m). Cette balade tranquille, au pied du Mont de Grange, (2432 mètres) nous permettra **d'observer les chamois**, présents à cet endroit, tout au long de l'hiver.

Dénivelée : + 370 m

Longueur : 4 km

Horaire : 4 h

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vous venez en voiture : le Dimanche à partir de 16h00 à l'Hôtel, situé à St Paul en Chablais. En arrivant, présentez vous en précisant que vous participez au séjour raquettes .Emilie ou Julien vous installera dans votre chambre et vous pourrez vous détendre dans les salons de l'hôtel en attendant le rassemblement vers 19h30 pour la présentation du séjour et le dîner.

Vous venez en train : le Dimanche à 17h45 à la gare d'Evian.

Si votre train arrive plus tard, il est possible de venir vous chercher vers 19h30 à la gare, prévenez nous impérativement.

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), continuer vers Evian-les-Bains par la N5. A la sortie de Thonon-les-Bains suivre la direction Publier-Pays de Gavot, puis St Paul en Chablais et Bernex. Entre St Paul et Bernex, au lieu-dit "la Beunaz", tourner à droite et suivre les panneaux LE BOIS JOLI.

Accès train : Gare SNCF à Evian

Paris gare de Lyon : 12h11- Evian 17h39 (via Bellegarde TGV)

Lyon Part-Dieu : 14h38 - Evian 17h39 (via Bellegarde TGV)

Marseille St Charles : 12h10 - Evian 17h39 (via Valence TGV)

Horaires à vérifier auprès de la SNCF

Accès avion : aéroport Geneve Cointrin + train Geneve-Lausanne puis bateau Lausanne-Evian.

DISPERSION

Le Vendredi à 16h15 heures à l'hôtel. Ou à 16h30 à la gare d'EVIAN.

Retour train : *Horaires à vérifier auprès de la SNCF*

Evian 16h40 - Paris gare de Lyon 21h49 (via Bellegarde TGV)

Evian 18h21 - Paris gare de Lyon 22h49 (via Bellegarde TGV)

Evian 18h21 - Lyon 21h22 (via Bellegarde)

Evian 18h21 - Marseille 23h20 (via Bellegarde et Lyon Part Dieu)

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir plus tard, il est possible de séjourner dans l'hôtel "camp de base" de ce séjour, dans la mesure des disponibilités.

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir plus tard, il est possible de séjourner dans l'hôtel "camp de base" de ce séjour, dans la mesure des disponibilités.

Demi-pension en chambres de deux : 86 à 96 €/personne.

En chambre individuelle : 123 à 133 €.

Passez-nous un coup de fil pour savoir si c'est possible aux dates choisies.

FORMALITES

Carte d'identité en cours de validité ou passeport.

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.

Accessible aux marcheurs réguliers qui n'ont jamais pratiqué la randonnée en raquettes à neige. Le programme présente des temps forts avec l'ascension de beaux sommets et des journées plus calmes pour ménager la troupe.

Dénivelée moyenne : 500 m

Maximum : 650 m ou 750 m

Longueur moyenne : 6 km

Maximum : 8 km

Horaire moyen : 5 h 00

HEBERGEMENT

5 nuits en hôtel ***, chambres doubles avec salle de bains et W-C privés, téléphone, sèche cheveux et TV. L'hôtel est classé "Relais du Silence", il est situé à l'écart du village dans un environnement très paisible, face à la vallée de Bernex avec une exposition sud-ouest.

Une chambre spacieuse pour 2 personnes dans un chalet-hôtel.

Les draps et serviettes de toilettes sont fournis. L'hôtel dispose d'un salon pour la détente et d'une grande cheminée, ainsi que d'un espace forme (sauna-hammam-jacuzzi). 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 (à voir sur place avec Emilie ou Julien). Hôtel équipé WIFI.

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

Possibilité de chambre individuelle selon disponibilité : **supplément + 120 €/personne.**

Les repas

La salle de restaurant offre une vue panoramique sur les montagnes

La cuisine est réputée dans tout le massif, notamment les poissons du lac ou la soirée buffet ! Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales tout en conservant des menus variés et équilibrés (le chef est un montagnard sportif et gourmand, il saura vous régaler).

Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée. Les pique-niques sont copieux et accompagnés d'une boisson chaude. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

Pour agrémenter le premier pique nique, 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.

TRANSFERTS INTERNES

Pour les déplacements entre l'hôtel et le départ des balades (5 à 20 km) nous nous répartissons dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants (un défraiement sera proposé à ceux qui utilisent leur voiture).

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre

tous.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Nano, Jean Luc ou François, Accompagnateurs en Montagne du Pays, spécialistes de la randonnée hivernale.

MATERIEL FOURNI

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes "Inook Expert" très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

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, 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.

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

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 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- 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 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. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- o 1 paire de guêtres.
- o Des sous-vêtements.
- o 1 maillot 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 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
Du 27 déc. au 01 janvier 2023 *	935 € *
Du 15 au 20 janvier 2023	795 €
Du 22 au 27 janvier 2023	825 €
Du 29 janvier au 03 février 2023	850 €
Du 05 au 10 février 2023	895 €
Du 12 au 17 février 2023	895 €
Du 19 au 24 février 2023	895 €
Du 26 février au 03 mars 2023	895 €
Du 05 au 10 mars 2023	850 €
Du 12 au 17 mars 2023	850 €

* le tarif inclus le supplément réveillon

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : 190 €.

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement (base chambre double) en pension complète
- l'accès au spa de l'hôtel
- le prêt des raquettes et des bâtons

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- le supplément chambre individuelle (selon disponibilité)
- les nuits supplémentaires
- les assurances annulation - assistance - rapatriement, interruption de séjour
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

CLIMAT ET ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si il faut porter les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige.

INFORMATION SUR LA REGION

L'hôtel est situé dans la vallée de Bernex, très ouverte et orientée soleil couchant, à 900m d'altitude. Pour la plupart des balades nous prendrons un minibus pour rejoindre le départ (10 mn environ). Chaque balade à pour objectif un col ou un sommet. Elles se déroulent d'abord dans une belle forêt d'épicéa, puis nous débouchons dans les alpages d'où la vue porte sur les massifs alentours, dont le Mont-Blanc. Le lac Léman est omniprésent, parfois juste sous nos pieds, ou bien plus au loin entre 2 montagnes.

Les sommets sont élancés et esthétiques, composés d'une falaise abrupte en versant nord, alors que l'accès se fait par le versant sud plus doux !

LES BALADES EN RAQUETTES

Chaque jour nous découvrons un secteur différent. Le programme est susceptible d'être modifié pour des raisons d'enneigement, de météo, ou pour s'adapter au niveau du groupe. A midi nous mangeons un pique-nique agrémenté d'une boisson chaude. Le plus souvent votre accompagnateur choisit un endroit abrité s'il fait froid : chalet d'alpage, refuge, sous-bois ... ou dans la neige pour profiter du soleil quand le temps le permet.

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'Illicz : 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.

BIEN ETRE

Accès libre au SPA de l'hôtel

Chaque soir en rentrant de randonnée vous pourrez profiter de l'espace "Bien être" de l'hôtel qui comporte un sauna, un hammam et un jacuzzi.