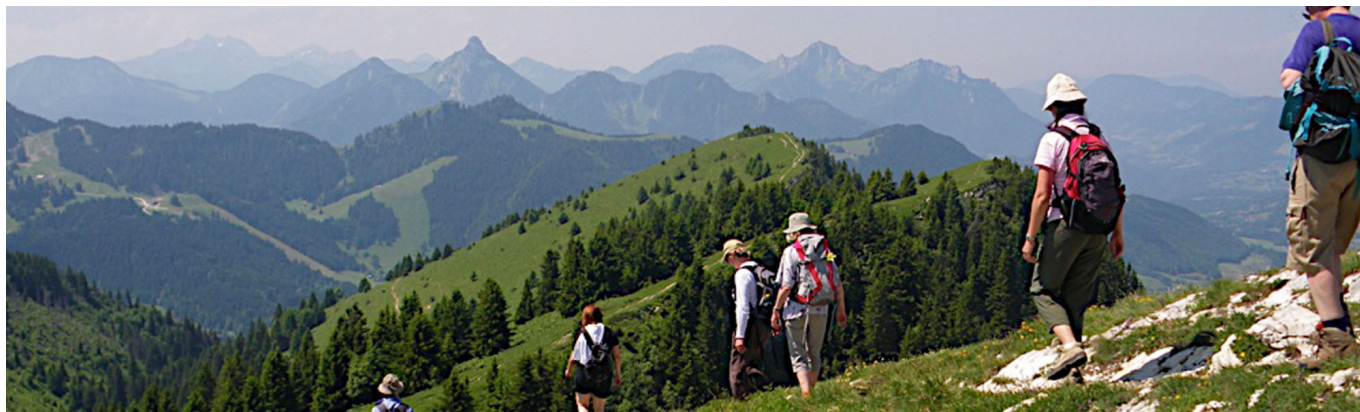


## Sentiers et saveurs du Léman en liberté



### ***PRESENTATION***

Randonnée & Balnéothérapie

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

#### **6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche**

Les montagnes du Chablais plongent subitement dans le lac Léman la frontière entre la Suisse et la France. Culminant à 2400 m elles offrent de belles randonnées à travers les alpages dans lesquels on croise une race de vache qui porte des lunettes de soleil, la vache d'Abondance, avec le lait de laquelle on fabrique un délicieux fromage du même nom !

Plusieurs sommets sont accessibles en 2h ou 2h30 de marche, ils offrent des panoramas magnifiques sur le lac et le Mont-Blanc !

En fin d'après-midi, les thermes de Thonon-les-bains vous ouvrent leurs portes pour 2 heures de détente et remise en forme (en supplément).

# PROGRAMME

## Jour 01 :

**Accueil à partir de 16h00 à l'hôtel.**

Après l'installation dans votre chambre, vous pourrez vous **détendre dans les salons** en attendant le dîner.

## Jours 02 à 06 :

**Cinq randonnées à choisir parmi une sélection.**

### **Le Mont Baron**

Magnifique belvédère (1566 mètres), grâce à sa position centrale sur le plateau de Gavot. Cette balade permet de découvrir le pays. Elle est aussi l'occasion d'observer une flore riche et variée.

Dénivelée : + 586 m

Longueur : 6 km

Horaire : 3 h 30

### **La crête des Memises**

Un itinéraire en aller et retour qui fait la traversée de la crête des Mémises. Panorama somptueux sur le Léman. Début en forêt, puis sentier sur la ligne de crête. Possibilité d'une boucle dans le vallon.

Dénivelée : + 510 m

Longueur : 8 km

Horaire : 4 h 00

### **Le Mont de Grange**

Randonnée dans la réserve du Mont de Grange, au sein de la vallée d'Abondance afin d'observer les chamois, les marmottes et peut-être un aigle royal. Il est conseillé de partir tôt, pour avoir le plus de chance possible d'observer ces animaux. Le lieu est sauvage et la pente plus raide que les autres jours.

Dénivelée : + 753 m

Longueur : 7 km

Horaire : 5 h 00

### **Le Mont Ouzon**

Depuis le Col du Corbier (1237 mètres), vous traverser la forêt puis un alpage particulièrement actif, possibilité d'acheter du fromage d'Abondance. Il est possible de continuer vers la Pointe de Gemet (1741 mètres), dont le sommet ouvre une vue panoramique du lac Léman au Mont-Blanc.

Dénivelée : + 500 m

Longueur : 5.5 km

Horaire : 3 h 30

### **La Pointe de Pavis**

Au départ de l'Alpage de Bise, un itinéraire varié, qui passe par plusieurs cols et fait un tour sympathique des rives d'un lac aux crêtes herbeuses. Journée dans les alpages, offrant un splendide panorama tout le long de la balade. Ambiance Montagne alpine face aux célèbres Cornettes de Bise !

Dénivelée : + 673 m

Longueur : 8 km

Horaire : 5 h 30

### **Les Chalets d'Oche**

Au pied de la Dent d'Oche, le sommet à la silhouette caractéristique qui est l'emblème du massif, un tour dans les alpages dominés par des sommets spectaculaires ! Objectif : un lac de montagne à 1750 m.

Dénivelée : + 550 m

Longueur : 7 km

Horaire : 5 h 00

En début de saison certaines randonnées sont impraticables ou délicates à cause de la présence de névés.

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

### **DETENTE APRES LA RANDONNEE**

**Accès libre à la piscine et au SPA de l'hôtel :** Chaque soir en rentrant de randonnée vous pourrez profiter de la piscine extérieure de l'hôtel et de son espace "détente", qui comporte un sauna, un hammam et un jacuzzi.

**Option BALNEOTHERAPIE (avec supplément de 80 €/personne) :**

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 thermique 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.

4 séances « récupération » entre 17h00 et 19h00, qui se déroulent ainsi :

**Chaque jour : Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m<sup>2</sup>, ouvert du lundi au samedi, où vous trouverez :**

- Un bassin panoramique d'eau thermique 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 BALNEOTHERAPIE + SOINS INDIVIDUELS** (avec supplément de 170 €/personne) :

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 thermique 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.

4 séances « récupération » entre 17h00 et 19h00, qui se déroulent ainsi :

Chaque jour : Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m<sup>2</sup>, ouvert du lundi au samedi, où vous trouverez :

- Un bassin panoramique d'eau thermique 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.

Trois soins individuels disponibles du lundi au vendredi :

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.

1 Gommage corps "Douceur de peau" à l'abricot Valvital (20')

Gommage élaboré à base d'eau thermale de Montbrun les Bains, indiquée pour son action protectrice contre les allergies cutanées et également stimulante pour les défenses immunitaires. Les particules de noyau d'abricot, comme l'huile d'Argan, éliminent les cellules mortes de l'épiderme, participant ainsi au renouvellement cellulaire.

Casier électrique sécurisé avec badge de contrôle.

Serviette, peignoir fournis.

Bonnet de bain et sandales non fournies.

**Les Thermes sont fermés les dimanches et jours fériés – les soins individuels ne sont pas possible le samedi.**

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le jour 1 à partir de 16 heures à l'hôtel.**

Joelle 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 20h30), la présentation du séjour se fera au cours du repas.

**Si vous arrivez en retard, perdu : passez un coup de fil à l'hôtel (téléphone communiqué à l'inscription).**

### 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.

## DISPERSION

**Le jour 6 à 17 heures à l'hôtel.**

### Hébergements avant ou après la randonnée :

Il est possible de séjourner une nuit avant ou après le séjour à l'hôtel, selon disponibilités :

84 € à 94 €/personne la ½ pension en chambres de 2.

Supplément 26 € en single. Nous contacter.

## 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.

Dénivelée moyenne : 550 m	Maximum : 673 m
Longueur moyenne : 6 km	Maximum : 8 km
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 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 piscine extérieur, ainsi que d'un espace forme (sauna-hammam-jacuzzi).

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : 145 €.

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

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 en option. A réserver à l'inscription.

## TRANSFERTS INTERNES

**Voiture indispensable** pour les déplacements entre l'hôtel et les Thermes (18 km) et pour se rendre au départ des balades (5 à 20 km).



## PORTAGE DES BAGAGES

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

## GROUPE

A partir de 1 personne.

## 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.

### 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.

## DOSSIER DE RANDONNEE

- Topo guide rédigé par nos soins, décrivant chaque étape
- 1 carte IGN au 1/25 000 avec itinéraire surligné, à nous rendre en fin de circuit

## DATES ET PRIX

### LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation
- la nourriture et l'hébergement en demi-pension
- la fourniture du carnet de route
- l'accès à la piscine et spa de l'hôtel

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'équipement individuel
- le supplément pique nique
- le supplément chambre individuelle : 145 € par personne (selon disponibilité)
- les boissons et dépenses personnelles
- la balnéothérapie aux Thermes de Thonon : (selon l'option choisie)
- les éventuelles nuits supplémentaires
- les assurances annulation - assistance - rapatriement, interruption de séjour

## DATES ET PRIX

Supplément 5 pique-niques : 50 €/personne

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : 145 €.

Supplément option Balnéothérapie : 80 €/personne

Supplément option Balnéothérapie + soins individuels : 170 €/personne

Les dates sont libres mais les thermes sont fermés le dimanche et les jours fériés, et les soins sont disponibles du lundi au vendredi, en tenir compte dans votre choix.

Au mois de mai certaines randonnées peuvent être encore enneigées donc impraticables, votre hôtelier saura vous renseigner sur l'état des sentiers.



# 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 vous allez vous balader est la série TOP 25 - 3428 ET, elle est fournie avec le carnet de route.

### 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)

