

ETE 2019

MULTI ACTIVITES AU PAYS DU MONT BLANC

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.**

DESTINATIONS QUEYRAS

8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE

Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

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^{er} 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 équestre, 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. Dîner 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

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 18 h 30 mn, 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 :

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).

RdV 18h40 gare de Cluses : Paris 12h45 - Cluses 18h36 (TGV + TER)

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 18h23 - Paris 22h49 (TER + TER + TGV)

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 18h23 - Paris 22h49 (TER + TER + TGV)

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.

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.

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).

TRANSFERTS INTERNES

Véhicules des participants.

Option Transports (A/R depuis la gare de Cluses et A/R sur chaque activité au programme) : + 60 €/personne (base 3 ou 4 personnes) ou 90 €/personne (base 2 personnes).

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 : Hubert 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

Code : MAPMB

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 séchent 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 Un drap-sac. Les duvets sont inutiles. Les couvertures sont fournies
- 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 du dimanche au vendredi	Adulte	Enfant 11 à 14 ans	Enfant 8 à 10 ans
Du 07 au 12 juillet 2019	580 €	555 €	495 €
Du 14 au 19 juillet 2019	580 €	555 €	495 €
Du 21 au 26 juillet 2019	580 €	555 €	495 €
Du 28 juillet au 02 août 2019	580 €	555 €	495 €
Du 04 au 09 août 2019	580 € *	555 € *	495 € *
Du 11 au 16 août 2019	580 €	555 €	495 €
Du 18 au 23 août 2019	580 €	555 €	495 €

Ces tarifs correspondent à un hébergement en chambres standard

Supplément pour occupation à 2 en chambre standar : + 30€/personne

Supplément pour hébergement en chambre confort :

- Occupation à 3 ou 4 personnes par chambre : + 45 €/personne
- Occupation à 2 personnes par chambre : + 85 €/personne

* du 04 au 09 aout, uniquement des chambres confort sont disponibles, avec supplément

Option Transports (A/R depuis la gare de Cluses et A/R sur chaque activité au programme) : + 65 € / personne ou + 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
- l'assurance multirisque

POUR EN SAVOIR PLUS

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

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

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z