

# SUR LES HAUTEURS

## RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

### SOMMETS EN ABONDANCE

Randonnées accompagnées, en étoile, avec transfert des bagages tous les jours,

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

				Saison						Départ garanti 
4 Chaussures	Hôtel**	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



La vallée d'Abondance est célèbre pour ses alpages, ses vaches et son fromage, mais également pour ses chalets et ses sommets qui offrent des vues incroyables !

Le massif du Chablais, proche de la Suisse, est parfaitement situé entre le lac Léman et le massif du Mont-Blanc. Les sentiers offrent à la fois des vues sur le lac mais aussi sur les plus hauts sommets des Alpes !

Vous séjournerez dans un hôtel confortable avec piscine et partirez à l'ascension des plus beaux sommets de plus de 2000 mètres. Un guide local vous accompagnera sur des sentiers secrets pour des randonnées uniques !

## DATES & TARIFS :

<b>Dates</b>	<b>Tarifs</b>
16/06 au 21/06/2024	795 €
30/06 au 05/07/2024	795 €
14/07 au 19/07/2024	855 €
28/07 au 02/08/2024	855 €
11/08 au 16/08/2024	855 €
25/08 au 30/08/2024	795 €
08/09 au 13/09/2024	755 €

**Supplément chambre individuelle : 80 €** (sous réserve de disponibilité)

**Nuit supplémentaire** en demi-pension en chambre double : **87 €** par personne

**Nuit supplémentaire** en demi-pension en chambre single : **103 €** par personne

### LE TARIF COMPREND :

- Les frais d'organisation et l'encadrement,
- La nourriture et l'hébergement (base chambre double) en pension complète,
- Les navettes entre la gare et l'hôtel.

### LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les boissons et dépenses personnelles,
- L'équipement individuel,
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez-vous,
- Le supplément chambre individuelle,
- Les assurances.

### REGLEMENT :

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

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

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

### LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

# Déroulement du séjour

## **JOUR 01 : ACCUEIL**

Accueil à la gare de Thonon-les-Bains à 17h45, transfert jusqu'à l'hôtel pour dîner et nuit. Les personnes en voiture iront directement à l'hôtel et pourrons se détendre dans la piscine en attendant le dîner.

## **JOUR 02 : LA COMBE CHEMINE (2020 m)**

Sur le versant nord du Mont de Grange, au cœur de la Réserve Naturelle. Randonnée en boucle qui remonte une combe sauvage où l'on rencontre Chamois et parfois Mouflon. Descente par le refuge de Trebentaz pour changer d'ambiance et guetter le vol de l'aigle royal.

*Environ 5h de marche, Dénivelée : + 730 m ; - 730 m, Distance : 10km*

## **JOUR 03 : LE CHÂTEAU D'OICHE (2197 m)**

Le bout des Alpes françaises : là où la chaîne qui remonte depuis Nice plonge sur le lac Léman.

A côté de la Dent d'Oiche, sommet bien connu et très fréquenté, se trouve une citadelle, qui ne se laisse gravir que par les initiés : le Château d'Oiche. Résultat de cette situation unique, un sommet dominant le lac Léman de manière vertigineuse et des pentes peuplées de Bouquetins.

*Environ 5h30 de marche, Dénivelée : + 940 m ; - 940 m, Distance : 10 km*

## **JOUR 04 : LE TOUR DES CORNETTES DE BISE (2250 m)**

Encore un itinéraire inédit qui fait le tour de l'impressionnant sommet des Cornettes de Bise. Passé le premier col, voici le versant Suisse où l'on ne croise pas grand monde. Le deuxième col offre une belle vue sur le Mont Blanc et c'est un plaisir de remonter parmi les chalets d'alpages pour franchir le 3e et dernier col.

*Environ 6h30 de marche, Dénivelée : + 1035 m ; - 1035 m, Distance : 11 km*

## **JOUR 05 : LE ROC DE TAVANEUSE (2156 m)**

Le Chablais de Roc et d'Eau. Cette boucle débute par le franchissement d'un petit verrou glaciaire qui a permis la formation du lac de Tavaneuse. Puis c'est l'ascension d'une arête éfilée qui procure des sensations, et débouche au sommet du Roc de Tavaneuse. De l'autre côté c'est la vallée de Morzine, célèbre station des Portes du Soleil. Le retour se fait dans une belle combe typique des Préalpes.

*Environ 5h30 de marche, Dénivelée : + 960 m ; - 960 m, Distance : 8 km*

## **JOUR 06 : LE MONT DE GRANGE (2432 m)**

Pour terminer cette semaine sur les cimes, le plus haut sommet du massif ! Il est central et permet de revoir toutes les randonnées de la semaine. Vous ferez face au Dents du Midi (3257 m), une vraie petite chaîne de montagne très spectaculaire. Mais le point fort de la journée sera la montée par une arête très sauvage où les chamois sont là et basculent dans les pentes raides de la face nord pour nous laisser passer.

*Environ 6h de marche, Dénivelée : + 1060 m ; - 1060 m, Distance : 10 km*

**NOTE :** Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter aux conditions météorologiques et nivologiques.

# Info séjour

## NIVEAU : 4 CHAUSSURES

Pour marcheurs sportifs à experts. Randonneur niveau 3 à 4 sur une échelle de 5. Itinéraire de montagne avec dénivelées de 700 à 1000 m. Le programme de cette semaine est intense et s'adresse à des randonneurs habitués à enchaîner les journées de marche. En cas de coup de fatigue, il y a possibilité de rester à l'hôtel une journée pour se reposer.

Dénivelée moyenne : 900 m






Maximum : 1060 m

Longueur moyenne : 9 km

Maximum : 11 km

Horaire moyen : 5h30 mn

Maximum : 6h30 m

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## ACCUEIL :

Le Dimanche en gare de Thonon-les-Bains (devant la gare) à 17h45.

- Accès voiture :

Le moyen de transport le plus pratique et le plus économique (au moins 2 personnes) :

L'autoroute A40 (ou A41) jusqu'à Annemasse, puis N206 jusqu'à Machilly, ensuite rejoindre Thonon-les-Bains via Bons en Chablais (D903), continuer vers Thonon-les-Bains par la N5.

- Accès train : Gare SNCF à Thonon-les-Bains.

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)

En cas d'arrivée décalée à la gare de Thonon-les-Bains, vous pouvez prendre un bus qui vous conduira à Vacheresse (arrêt en face de l'hôtel - renseignements auprès de la SAT : 04 50 71 00 88 ou sur <http://www.sat-autocars.com>).

Tarif : 3,50 €/personne + 2 €/bagage

- 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 sont 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 l'hôtel à 16h30 ou en gare de Thonon-les-Bains vers 17h00.

- Retour 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)

En cas de départ décalé à la gare de Thonon-les-Bains, vous pouvez prendre un bus qui vous conduira à Vacheresse (renseignements auprès de la SAT : 04 50 71 00 88 ou sur <http://www.sat-autocars.com>).

**PORTAGE :**

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

**HEBERGEMENT :**

5 nuits en hôtel \*\*, en chambres doubles avec salle de bains et W-C privés, téléphone, et TV. L'hôtel est situé dans le village de Vacheresse, face à la vallée avec une exposition plein sud. Hôtel équipé d'une piscine extérieure, d'un jardin et d'un espace salon. WIFI gratuit.

Chambre individuelle possible avec supplément. Sinon les inscriptions individuelles seront regroupées en chambre de 2 ou 3.

**LES REPAS :**

Les dîners sont constitués d'une cuisine familiale adaptée à la pratique de la randonnée. Une spécialité locale : tartiflette, fondue ou berthouds est prévue dans la semaine.

Les petits déjeuners sont servis à volonté. Les pique-niques sont 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.

**TRANSFERTS INTERNES :**

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, nous vous proposerons un défraiement de 80 €.

**GROUPE :**

A partir de 6 personnes et jusqu'à 12 personnes maximum.

**ENCADREMENT :**

Un Accompagnateurs en Montagne du pays, spécialistes de la randonnée hivernale.

**FORMALITES :**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

## POUR EN SAVOIR PLUS

### **INFORMATION SUR LA REGION :**

L'hôtel est situé dans la vallée d'Abondance, très ouverte et orientée sud, à 900m d'altitude. Pour la plupart des balades nous prendrons un minibus pour rejoindre le départ (10 mn environ). Chaque balade a 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 !

### **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.

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions. Adaptez votre tenue vestimentaire en fonction de la saison.

### Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

## En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442