SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

RANDO DETENTE AU LAC LEMAN

Randonnée en étoile en hôtel**

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

				Saison						Départ garanti
2 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	

Le Pays du Léman est fait de saveurs, de senteurs, de rencontres originales, enveloppées dans un paysage unique : les rives du lac Léman et les montagnes du Chablais, frontières avec la Suisse.
Vous découvrirez à votre rythme, en petit groupe convivial et en compagnie d'un accompagnateur en montagne spécialiste du Chablais et enfant du pays, cette montagne sauvage et attractive. De l'histoire de l'eau d'Evian à l'agriculture de montagne, en passant par la flore et la faune particulière de cette région, le programme est riche !

Hébergement en hôtel **, situé à Bellevaux disposant d'une piscine et d'un sauna, et réputé pour la qualité de sa table !

En fin d'après-midi, du lundi au jeudi, les thermes de Thonon les Bains vous ouvrent leurs portes pour 2 heures de détente, de bienêtre et remise en forme (option avec supplément)
Hébergement en hôtel*** situé à Armoy, sur les hauteurs de Thonon, dominant le lac.

DATES & TARIFS :

Date de début	Date de fin	Prix par adulte en hôtel***
19/06/2022	24/06/2022	855 euros
03/07/2022	08/07/2022	895 euros
24/07/2022	29/07/2022	925 euros
07/08/2022	12/08/2022	925 euros
21/08/2022	26/08/2022	895 euros
04/09/2022	09/09/2022	855 euros
18/09/2022	23/09/2022	795 euros

Single :
Le nombre de chambres single est limité, lorsqu'elles ne sont plus disponibles nous proposons une double en occupation single, le supplément n'est pas le même.

Supplément option Soins individuels : **70 €/personne**

LE TARIF COMPREND :
- les frais d'organisation
- l'encadrement par un accompagnateur du pays
- la nourriture et l'hébergement en pension complète en hôtel**
- l'accès à la piscine et au sauna de l'hotel

LE TARIF NE COMPREND PAS :
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'équipement individuel
- le supplément chambre individuelle (selon type de chambre choisie)
- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances annulation - assistance - rapatriement, interruption de séjour
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POURBOIRES :
Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.
Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

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.

FIDÉLITÉ :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3ième voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

Déroulement du trek

Jour 1 : ACCUEIL A PARTIR DE 16H00 A L'HOTEL

Après l'installation dans votre chambre, vous pourrez vous détendre dans les salons en attendant la présentation du séjour par votre accompagnateur vers 19h00.

Jour 2 : LE PAYS

Le Mont Forchat (1539 m). Au départ du col du Feu, nous traverserons divers alpages avant de gravir une belle pente nous conduisant sur l'un des sommets les plus proches de Thonon, offrant un panorama à 360° incroyable. Vue unique sur le Léman.

Dénivelée : + 400 m **Horaire : 4 h 00**

Jour 3 : LA FAUNE

Réserve Natura 2000 du Roc d'Enfer et lac de Pététoz. Au départ de la Chèvrerie, nous montons en direction du col de Foron, en longeant le Roc d'enfer. En chemin nous atteignons un point d'observation de la faune pour y voir chamois, marmottes et parfois les mouflons.
Puis nous redescendons vers le lac de Pététoz, dans son écrin de verdure, et les alpages avant de rejoindre la chèvrerie.

Dénivelée : + 600 m **Horaire : 5 h 30**

Jour 4 : L'ALPAGE – FABRICATION DU FROMAGE

La pointe de Miribel (1581m). Au départ de la Glappaz, à travers les premiers alpages nous allons au Replan, joli hameau de montagne, puis nous continuons vers le sommet offrant un magnifique balcon entre Mont-blanc et Léman. Nous y découvrons l'histoire des Frahans avant de redescendre vers Ajon. Histoire de l'alpage et de la fabrication du fromage.

Dénivelée : + 420 m **Horaire : 5 h 00**

Jour 5 : GEOLOGIE ET HISTOIRES LOCALES

La Pointe de Tré le Saix (1657m). Notre point de départ sera le beau lac de Vallon et son histoire géologique passionnante. Il faut alors monter au hameau des Nants avant de filer vers le hameau d'altitude de Tré-le Saix où nous déjeunons. Possibilité de faire le sommet au-dessus. Puis retour vers le lac de Vallon pour aborder la fin de son histoire.

Dénivelée : + 600 m **Horaire : 5 h 00**

Jour 6 : LA FLORE

Les Rochers de Nifflon (1783 m). Au cœur du massif du Chablais, sur la crête qui sépare les Danses (nom donné aux rivières dans le Chablais), cette balade permet de découvrir une flore riche et variée dans un secteur sauvage. C'est aussi un joli belvédère sur les autres sommets du massif et le lac Léman. Votre guide vous présentera le patrimoine pastoral en découvrant l'adorable village d'alpage de Nifflon d'en Haut regroupé autour de sa chapelle.

Dénivelée : + 550 m **Longueur : 6 km** **Horaire : 5 h 30**

ITINÉRAIRE :

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés, etc), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

Détente après la randonnée

La Piscine et le Sauna de l'hôtel en accès libre :
En rentrant de randonnée vous pourrez vous détendre dans la piscine extérieure chauffée. Vous avez aussi accès aux autres installations de l'hotel : sauna infrarouge, salle de sport, tennis, terrain de boule, billard et babyfoot.
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 thermale 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.

BALNEOTHERAPIE (inclus dans votre forfait) :
2 séances « récupération » entre 17h00 et 19h00, le lundi et mercredi, qui se déroulent ainsi :

Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m² où vous trouverez :

- Un bassin panoramique d'eau thermale à 32°C de 150 m² (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 SOINS INDIVIDUELS
(avec supplément de 70 €/personne) :

Accès libre à l'Espace Aquadétente et deux soins individuels répartis sur les 2 jours :

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 délassement du massage, une délicate odeur parfumée dans la pièce en fonction du parfum utilisé pour en faire un moment agréable.

Casier électrique sécurisé avec badge de contrôle.
Serviette, peignoir fournis.
Bonnet de bain et sandales non fournies.

Info trek

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheurs contemplatifs.

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 400 à 600 m de moyenne.

Ce séjour est accessible aux marcheurs n'ayant jamais pratiqué la randonnée itinérante, mais pratiquant régulièrement des randonnées d'une journée. Le programme présente des temps forts avec l'ascension de beaux sommets et des journées plus calmes pour ménager la troupe. En plus il est toujours possible de se reposer pour reprendre des forces.

Dénivelée moyenne : 500 m Maximum : 600 m
Horaire moyen : 5 h 00 mn Maximum : 6 h 00 mn

	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 :

Vous arrivez en voiture : le dimanche à partir de 16 heures à l'hôtel. On 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 19h00), la présentation du séjour se fera au cours du repas.

Vous arrivez en train :

Le Dimanche à 17h45 à la gare de Thonon. Puis transfert à l'hôtel en minibus.

Si vous arrivez en retard, perdu : passez un coup de fil à l'hôtel (coordonnées envoyées dans votre convocation)

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). L'hôtel se situe à Armoy, à quelques kilomètres de Thonon. Coordonnées précises communiquées à l'inscription.

Accès train : Gare SNCF de 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 https://www.cff.ch

Accès avion : Aéroport Genève Cointrin : 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 son connectés avec le Léman Express qui permet de rejoindre Thonon les Bains. Horaires sur www.cff.ch

DISPERSION :
Le vendredi à 16h00 à l'hôtel.

Retour train : Transfert le Vendredi pour 17h00 à la gare de Thonon.
Horaires sur https://www.oui.sncf/ ou sur www.cff.ch.

Hébergements avant ou après la randonnée :
Il est possible de séjourner une nuit avant ou après le séjour à l'hôtel, selon disponibilités : Voir rubrique « dates et prix ».

HEBERGEMENT :
5 nuits en hôtel ***, chambres doubles avec salle de bains et W-C, téléphone, et TV.
L'hôtel est situé dans le village de Bellevaux à 900 m d'altitude.
Toutes les chambres ont une terrasse ou un balcon, avec vue sur les montagnes.
Les inscriptions individuelles seront regroupées en chambres de 2 ou 3.
Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : Voir rubrique « dates et prix ».

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).

REPAS :
Les dîners sont l'occasion de goûter une cuisine raffinée, élaborée à partir de produits locaux, mixant habilement spécialités locales et saveurs du monde. Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée. Les pique-niques sont copieux.

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 de 50 € sera proposé à ceux qui utilisent leur voiture).

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

GROUPE :
De 6 à 12 participants.

ENCADREMENT :
Bertrand, Jean Luc ou Benoit, Accompagnateurs en Montagne du Pays.

CARTOGRAPHIE :
La carte IGN du secteur dans lequel nous allons nous balader est la série TOP 25 - 3428 ET, éventuellement la 3528 ET

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'Illiez : ils sont cousins cousines", p.59.
- Alpes Magazine n° 77, "Thonon – Evian, de l'eau, rien que de l'eau", p.76.

ADRESSES UTILES :

Itinéraire : www.viamichelin.fr
SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou https://www.sncf-connect.com/
CFF : trains suisses http://www.sbb.ch/fr/
Co-voiturage : www.blablacar.fr

Nécessaire et Indispensable

VETEMENTS :

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.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 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.
- Tee shirt
- Shorts
- Tee shirt
- Shorts
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- 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.
- 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.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain, bonnet de bain, tenue de sport d'intérieur et une paire de sandales.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

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.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).

- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle
- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

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**
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
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