

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 . . .

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, c'est un doux mélange de saveurs, de parfums et de belles rencontres, le tout niché dans un décor unique : entre les rives paisibles du lac Léman et les montagnes du Chablais, tout près de la frontière suisse.

Au fil des jours, vous découvrirez cette région à votre rythme, en petit groupe convivial, guidés par un accompagnateur passionné, natif du pays et fin connaisseur du Chablais.

Ce séjour vous invite à explorer une montagne à la fois sauvage et accueillante, à travers des thèmes variés : l'histoire de l'eau d'Évian, la vie agricole en altitude, la faune discrète, la flore étonnante... Un programme riche et vivant !

Vous serez hébergés dans un hôtel ** chaleureux, à Bellevaux, doté d'une piscine, d'un sauna, et reconnu pour la qualité de sa cuisine, un vrai cocon après les randonnées.

DATES & TARIFS :

Dates du dimanche au vendredi	Prix par personne
19 au 24 mai 2025	815 €
07 au 12 juillet 2025	860 €
21 au 26 juillet 2025	885 €
04 au 09 août 2025	885 €
18 au 23 août 2025	860 €
08 au 13 septembre 2025	815 €

Single : + 100 €

Option nuit supplémentaire :

En ½ pension en chambre de deux : 80 €/personne

En ½ pension en chambre individuelle : 100 €/personne

LE TARIF COMPREND	LE TARIF NE COMPREND PAS
- 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'hôtel	- 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.

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



Depuis le col du Feu, nous traversons de paisibles alpages, bercés par le tintement des cloches, avant d'aborder une belle montée qui nous mène au sommet du Mont Forchat (1539 m). Ce sommet, l'un des plus proches de Thonon, nous offre un panorama exceptionnel à 360°. Là-haut, la vue sur le lac Léman est tout simplement magique, s'étendant à perte de vue comme un miroir posé entre ciel et montagnes.

Dénivelée : + 400 m

Horaire : 4h00

Jour 3 : LA FAUNE



Au cœur de la réserve Natura 2000 du Roc d'Enfer, notre randonnée débute depuis la Chèvrerie. Le sentier grimpe doucement en direction du col de Foron, en longeant les pentes impressionnantes du Roc d'Enfer.

En chemin, nous faisons halte à un point d'observation de la faune : chamois, marmottes, et parfois même des mouflons apparaissent, discrets mais curieux.

Puis, la descente nous conduit jusqu'au lac de Pététoz, blotti dans un écrin de verdure. Après une pause dans les alpages, nous rejoignons la Chèvrerie, le cœur rempli de nature.

Dénivelée : + 600 m

Horaire : 5h30

Jour 4 : L'ALPAGE – FABRICATION DU FROMAGE



Depuis la Glappaz, nous traversons les alpages jusqu'au hameau du Replan, joyau montagnard. La montée se poursuit vers la Pointe de Miribel (1581 m), superbe balcon entre le Léman et le Mont-Blanc.

Au sommet, l'histoire des Frahans se dévoile entre ciel et pierre, avant une douce descente vers Ajon, à travers les alpages où résonnent encore les gestes anciens de la fabrication du fromage.

Dénivelée : + 420 m

Horaire : 5h00

Jour 5 : GEOLOGIE ET HISTOIRES LOCALES



Depuis le paisible lac de Vallon, né d'une histoire géologique fascinante, nous montons vers le hameau des Nants, puis poursuivons jusqu'à Tré-le-Saix, perché au cœur de l'alpage. Après une pause au village d'altitude, ceux qui le souhaitent peuvent grimper jusqu'à la Pointe (1657 m) pour embrasser le paysage.

Le retour au lac permet de clore le récit de sa naissance, entre terre, eau et mystère.

Dénivelée : + 600 m

Horaire : 5h00

Jour 6 : LA FLORE



Sur les crêtes du Chablais, les Rochers de Nifflon (1783 m) offrent une balade sauvage entre ciel et rivières, les "Danses" locales.

La flore y est foisonnante, et la vue s'ouvre sur les sommets alentour et le Léman scintillant.

Au détour du sentier, le hameau d'alpage de Nifflon d'en Haut, rassemblé autour de sa petite chapelle, dévoile tout le charme du patrimoine pastoral.

Dénivelée : + 550 m

Longueur : 6 km

Horaire : 5h30

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'hôtel : sauna infrarouge, salle de sport, tennis, terrain de boule, billard et babyfoot.

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 sont 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 Benoît, 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'Ille : 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 surpantalonn 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 :



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