

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	



Entre ciel et cimes, la vallée d'Abondance déploie ses paysages enchanteurs. Alpages paisibles, troupeaux aux cloches chantantes, fromages aux saveurs d'antan... Ici, les chalets de bois et les sommets effleurent les nuages, offrant des tableaux grandioses à perte de vue.

Blotti entre le miroir du lac Léman et les neiges éternelles du Mont-Blanc, le massif du Chablais vous invite à la rêverie et à l'aventure. Les sentiers serpentent entre crêtes et vallées, révélant tour à tour les reflets du lac et la majesté des plus hauts sommets alpins.

Vous poserez vos valises dans un hôtel chaleureux, avec piscine pour délasser vos pas, avant de vous élaner vers les cimes de plus de 2000 mètres. Guidé par un passionné du pays, vous découvrirez des chemins secrets, loin du tumulte, où chaque pas devient une poésie sauvage.

DATES & TARIFS :

Dates du dimanche au vendredi

Du 29 juin au 04 juillet 2025	855€
Du 13 au 18 juillet 2025	895€
Du 03 au 08 août 2025	895€
Du 10 au 15 août 2025	895€
Du 24 au 29 août 2025	855€
Du 07 au 12 septembre 2025	855€

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

Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre double : **89 €** par personne

Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre single : **106 €** 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 1 : 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 pourront se détendre dans la piscine en attendant le dîner.

JOUR 2 : LA COMBE CHEMINE (2020 m)

Sur les pentes nord du majestueux Mont de Grange, au cœur de la Réserve Naturelle, s'ouvre une boucle sauvage et envoûtante. Le sentier s'élève doucement dans une combe secrète, où l'œil attentif pourra surprendre la silhouette d'un chamois, et, avec un peu de chance, celle plus rare d'un mouflon. La descente s'amorce par le refuge de Trébentaz, changement d'ambiance garanti : ici, le silence se peuple du souffle du vent et, parfois, du cri lointain de l'aigle royal planant dans l'azur.

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

JOUR 3 : LE CHÂTEAU D'OICHE (2197 m)

Le bout des Alpes françaises : là où la chaîne venue de Nice s'incline soudain pour plonger dans les eaux profondes du lac Léman, se dresse un joyau secret.

Non loin de la célèbre Dent d'Oche, prisée des randonneurs, se cache une forteresse de pierre réservée aux âmes aguerries : le Château d'Oche. Cette citadelle naturelle, farouche et sauvage, domine le lac. Ses pentes escarpées abritent les seigneurs des cimes : les bouquetins, silencieux guetteurs de l'abîme.

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

JOUR 4 : LE TOUR DES CORNETTES DE BISE (2250 m)

Un itinéraire rare, presque secret, qui dessine une boucle autour de l'imposant sommet des Cornettes de Bise.

Dès le premier col franchi, le paysage bascule vers le versant suisse, silencieux et préservé, où les rencontres se font rares et précieuses.

Le deuxième col dévoile, comme une récompense, un somptueux panorama sur le Mont Blanc, trônant au loin dans son manteau de neiges éternelles. Puis vient la remontée, douce et bucolique, au rythme des chalets d'alpages et des cloches lointaines, jusqu'au dernier col, ultime passage avant le retour, le cœur plein de lumière.

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

JOUR 5 : LE ROC DE TAVANEUSE (2156 m)

Cette boucle commence par le franchissement d'un discret verrou glaciaire, vestige des temps anciens, qui a offert naissance au paisible lac de Tavaneuse, serti dans son écrin de verdure.

L'ascension se poursuit par une arête effilée, aérienne et exaltante, qui mène jusqu'au sommet du Roc de Tavaneuse, balcon naturel sur les cieux. De là, le panorama s'ouvre sur la vallée de Morzine, station emblématique des Portes du Soleil.

La descente se glisse ensuite dans une combe généreuse, typique des Préalpes, où l'on marche au rythme de la montagne, entre douceur et grandeur.

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

JOUR 6 : LE MONT DE GRANGE (2432 m)

Pour clore cette semaine, place au géant du massif. Depuis ce belvédère, chaque randonnée des jours passés semble se dévoiler à nouveau. Face à vous, les Dents du Midi dressent leur silhouette saisissante, véritable petite chaîne sculptée par le temps, culminant à 3257 m.

Mais le moment fort du jour, c'est la montée elle-même — une arête sauvage et élancée. Là, les chamois, familiers des lieux, vous observent un instant avant de s'éclipser avec grâce dans les pentes vertigineuses de la face nord, vous laissant le passage comme une invitation à partager leur royaume. 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

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

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 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

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 à 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'Illicz : 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

dans la Haute Savoie...

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

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
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