

Raquettes et bien être au pays du Léman

FRANCE - ALPES DU NORD



Le plateau de Gavot représente un vaste berceau perché au-dessus des flots bleus du Léman, le plus grand lac d'Europe. A 1000m d'altitude, ce plateau constitue un point de départ idéal pour des randonnées dans le massif du Chablais.

Notre "camp de base" est installé au pied de la dent d'Oche, un hôtel 3* situé à proximité du village de Bernex. Ici pas de grands domaines skiables, peu de remontées mécaniques, c'est la montagne nature qui nous attend.

Chaque jour une nouvelle balade imaginée par nos accompagnateurs. Randonnée douce, à travers forêts et pâturages, et toujours hors piste pour ne pas passer à côté du plaisir de faire notre petite trace dans la neige vierge. Un programme savamment préparé, qui petit à petit nous révèle les secrets du Chablais : histoires, traditions, points de vue sur le Mont Blanc, crêtes panoramiques sur le lac! En fin d'après-midi nous pouvons profiter de l'espace "Bien être" de l'hôtel qui comporte un sauna, un hammam et un jacuzzi.



6 jours / 5 nuits
5 jours de marche et
balnéo



6 à 12 personnes



En étoile



★★★



Hôtel



Code : 478

LES POINTS FORTS :

- Des paysages avec vue panoramique constante sur les Alpes
- L'hôtel de montagne confortable avec accès libre au spa
- La découverte d'une cuisine gourmande et raffinée
- La présence du lac Léman



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : SAINT PAUL EN CHABLAIS

Accueil à partir de 16h à l'hôtel. Installation dans notre chambre par Émilie ou Julien, puis nous pourrons nous détendre dans le spa de l'hôtel en attendant la présentation du séjour par notre accompagnateur vers 19h30.

JOUR 2 : LES CHALETS DE MENS (1588M)

Les chalets de Mens, à proximité du massif des Cornettes de Bise, offrent une belle vue sur leur face sud. Située dans un ancien cirque glaciaire, cette balade sera l'occasion pour nous de lire l'histoire géologique du Chablais.

▲ 5h de marche, 8km, +460m de dénivelé

JOUR 3 : LES CHALETS D'OICHE (1630M)

Au pied de la Dent d'Oche (2222m), nous aurons l'occasion de voir les bouquetins sur les pentes de la Dent et du Château d'Oche. Possibilité de rejoindre les lacs de la case d'Oche à 1750m, le paysage s'ouvre, et la randonnée prend une autre dimension.

▲ 5h à 5h30 de marche, 7 à 9 km, +610m ou +730m de dénivelé

JOUR 4 : LES CHALETS ET LA POINTE D'AUTIGNY (1808M)

Ce parcours nous offre un point de vue exceptionnel sur une grande partie du massif du Chablais. Du Léman au Mont-Blanc, la vue panoramique est exceptionnelle et nous séduit...

▲ 5h de marche, 8km, +650m de dénivelée

JOUR 5 : POINTE DE LENS (1827M)

Randonnée dans le secteur des Portes du Soleil, sur le chemin des contrebandiers dans un décor sublime de combes et de crêts avec le Lemman en point de mire! La Suisse toute proche se dévoile et offre un superbe panorama sur les Dents du Midi, montagnes emblématiques.

▲ 5h de marche, 7km, +550m de dénivelé

JOUR 6 : LES CHALETS DU JOULY (1689M)

Cette balade tranquille, au pied du Mont de Grange, (2432m) nous permet d'observer les chamois, présents à cet endroit, tout au long de l'hiver.

▲ 4h de marche, 4km, +370m de dénivelé



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- Nous sommes avant tout des amateurs de pleine nature. Si la neige venait à manquer, nous assurons tout de même le séjour en randonnée pédestre. En aucun cas nous n'annulons le séjour. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si nous ne pouvons pas chausser les raquettes. La montagne est très différente en hiver, les couleurs ne sont pas les mêmes que l'été, et le soleil est plus bas sur l'horizon offrant de chaudes lumières de coucher de soleil tout au long de la journée!
- Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelé à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

- Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir plus tard, il est possible de séjourner dans l'hôtel "camp de base" de ce séjour, dans la mesure des disponibilités.
Demi-pension en chambres de deux : 93 à 105€/personne selon la période, et en chambre individuelle : 130 à 150€.
(tarifs donnés à titre indicatif, ajustement possible en fonction des disponibilités et des tarifs au moment de votre demande de réservation).



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. Le programme présente des temps forts avec l'ascension de beaux sommets et des journées plus calmes pour ménager la troupe. 4 à 5h30 de marche par jour, environ, dénivelés entre -/+500 et -/+750m, entre 6km et 8km de marche.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Benoit, Jean-Luc ou François, trois accompagnateurs en montagne du Pays, spécialistes de la randonnée hivernale.

HÉBERGEMENT :

L'hébergement confort en hôtel 3*, en chambre double avec salle de bains et W-C privés, téléphone, sèche cheveux et TV.

L'hôtel est classé "Relais du Silence", il est situé à l'écart du village dans un environnement très paisible, face à la vallée de Bernex avec une exposition sud-ouest.

Une chambre spacieuse pour 2 personnes dans un chalet-hôtel. L'hôtel dispose d'un salon pour la détente et d'une grande cheminée, ainsi que d'un espace forme (sauna-hammam-jacuzzi), dont vous pourrez en profiter toutes les fins d'après-midi.

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 (à voir sur place avec Emilie et Julien). Hôtel équipé WIFI.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

RESTAURATION :

La salle de restaurant offre une vue panoramique sur les montagnes.

La cuisine est réputée dans tout le massif, le chef met à l'honneur la richesse des terres de sa région!

Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée.

Les pique-niques sont copieux et 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. Pour agrémenter le premier pique nique, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, nous allons seulement prendre nos affaires de la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

**TRANSFERTS :**

Pour les déplacements entre l'hôtel et le départ des balades (5 à 20km) nous nous répartissons dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants (un défraiement sera proposé à ceux qui utilisent leur voiture).

GROUPE :

De 6 à 12 participants.

RENDEZ-VOUS :

Vous venez en voiture : le Dimanche à partir de 16h à l'Hôtel, situé à St Paul en Chablais. En arrivant, présentez vous en précisant que vous participez au séjour de notre partenaire. Emilie ou Julien vous installera dans votre chambre et vous pourrez vous détendre dans les salons de l'hôtel en attendant le rassemblement vers 19h30 pour la présentation du séjour et le dîner.

Vous venez en train : le Dimanche à 17h45 à la gare d'Evian. Si votre train arrive plus tôt ou plus tard, il est possible de venir vous chercher vers 14h ou 19h30 à la gare, prévenez nous impérativement.

DISPERSION :

Le Vendredi à 16h15 à l'hôtel ou à 16h30 à la gare d'Evian.



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

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 Evian-les-Bains par la N5.

A la sortie de Thonon-les-Bains suivre la direction Publier-Pays de Gavot, puis St Paul en Chablais et Bernex. Entre St Paul et Bernex, au lieu-dit "la Beunaz", tourner à droite et suivre les panneaux LE BOIS JOLI.



EN TRAIN

Accès :

- Paris gare de Lyon : 12h11 - Evian 17h39 (via Bellegarde TGV)
- Lyon Part-Dieu : 14h38 - Evian 17h39 (via Bellegarde TGV)
- Marseille St Charles : 12h10 - Evian 17h39 (via Valence TGV)

Retour :

- Evian 16h40 - Paris gare de Lyon 21h49 (via Bellegarde TGV)
- Evian 18h21 - Paris gare de Lyon 22h49 (via Bellegarde TGV)
- Evian 18h21 - Lyon 21h22 (via Bellegarde)
- Evian 18h21 - Marseille 23h20 (via Bellegarde et Lyon Part Dieu)

Horaires à vérifier auprès de la SNCF



EN AVION

- Accès : Aéroport Genève Cointrin + train Genève-Lausanne puis bateau Lausanne-Evian.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -15%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- Les frais d'organisation et l'encadrement
- La nourriture et l'hébergement (base chambre double) en pension complète
- L'accès au spa de l'hôtel
- Le prêt des raquettes et des bâtons

NOTRE PRIX 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 annulation - rapatriement
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle, selon disponibilité : 195€

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

✓ 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)

✓ Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)

✓ Papier toilette + 1 briquet

✓ Crème solaire + écran labial

✓ Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts

✓ Appareil-photo, jumelles (facultatif)



VÊTEMENTS :

Il est important de bien appréhender l'environnement montagnard avec ses aléas climatiques qui passent d'une extrême à l'autre rapidement. Bien équipés, vous profiterez d'autant mieux de vos vacances!

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, 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

Évitez les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants

La liste idéale :

- ✓ 1 bonnet
- ✓ 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire
- ✓ 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
- ✓ 1 pantalon de trekking ample
- ✓ 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). Privilégiez 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. Proscrire absolument les bottes et après-skis
- ✓ 1 paire de guêtres
- ✓ Des sous-vêtements
- ✓ 1 maillot de bain (facultatif)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes "Inook Expert" très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

PHARMACIE :

Nos guides sont équipés d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à nos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ 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)
- ✓ Vitamine C
- ✓ 1 pince à épiler
- ✓ Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

GÉOGRAPHIE :

L'hôtel est situé dans la vallée de Bernex, très ouverte et orientée soleil couchant, à 900m d'altitude. Pour la plupart des balades nous allons prendre un minibus pour rejoindre le départ (10mn 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'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.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 14/09/2023