

**VENTE PRIVEE**  
**RANDO & BALNEO au PAYS du LEMAN**  
Randonnée & Balnéothérapie  
Séjour Randonnée en étoile en hôtel\*\*  
6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche

*A la frontière avec la Suisse les montagnes du Chablais plongent dans les eaux du lac Léman. Vous allez être séduit par ces paysages d'alpages dominés par des sommets élancés.*

*Chaque jour une randonnée différente au départ de votre hôtel qui domine la ville thermale de Thonon les Bains et le lac.*

*En fin d'après-midi, du lundi au jeudi, les thermes de Thonon les Bains vous ouvrent leurs portes pour 2 heures de détente et remise en forme (option avec supplément).*

# **PROGRAMME**

**Jour 01 : Dimanche** - Accueil à partir de 16h00 à l'hôtel. Après l'installation dans votre chambre, vous pourrez vous **détendre dans les salons** en attendant la présentation du séjour par votre accompagnateur vers 20h00.

## **Jour 02 : Lundi - La Chevrerie - Tré le Saix**

La Pointe de Tré le Saix. Au départ du lac de Vallon, après avoir évoqué l'histoire de la Chartreuse, nous traversons les alpages de l'adret jusqu'au plateau de Tré le Saix. Pique nique vers les chalets, puis ascension de la pointe de Tré le Saix (1657 m). Joli panorama sur la vallée du Brévon.

Dénivelée : + 450 m

Longueur : 5 km

Horaire : 4 h 00

## **Jour 03 : Mardi - Combe de Chemine**

Randonnée dans la réserve du Mont de Grange, au sein de la vallée d'Abondance afin d'observer les chamois, les marmottes et peut-être des bouquetins. Nous partons plus tôt que les autres jours, pour avoir le plus de chance possible d'observer ces animaux.

Randonnée plus soutenue.

Dénivelée : + 753 m

Longueur : 7 km

Horaire : 5 h 00

## **Jour 04 : Mercredi - Mont Ouzon**

Depuis le Col du Corbier 1237 mètres, nous montons à l'Alpage d'Ouzon, pour rencontrer les Frères Dumond, alpagistes et fromagers, qui nous expliquent la fabrication du fromage d'Abondance. Cette randonnée est aussi l'occasion de parler de l'Alpage, des races de vaches et des fromages fabriqués en Chablais. Après cette présentation, il est possible de continuer vers la Pointe de Gemet (1741 mètres), dont le sommet ouvre une vue panoramique du lac Léman au Mont-Blanc.

Dénivelée : + 500 m

Longueur : 5.5 km

Horaire : 3 h 30

## **Jour 05 : Jeudi - Les Rochers de Nifflon**

Au coeur 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. Les Rochers de Nifflon (1783 m) sont 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 : + 680 m

Longueur : 6 km

Horaire : 5 h 30

## **Jour 06 : Vendredi - Mont-Baron**

Ascension du Mont-Baron, (1566 mètres) en traversée. Magnifique belvédère, grâce à sa position centrale sur le plateau de Gavot. Cette balade est aussi l'occasion d'observer une flore riche et variée, concernant les plantes aromatiques, médicinales et culinaires. Passionnant.

Randonnée plus courte le dernier jour, afin de prévoir un peu de temps à l'hôtel, pour ceux qui désirent se changer avant leur départ.

Dénivelée : + 586 m

Longueur : 6 km

Horaire : 3 h 30

**Ce programme est donné à titre indicatif, l'accompagnateur se réserve le droit de changer l'ordre et le choix des randonnées en fonction des participants et des conditions météorologiques.**

# **DETENTE APRES LA RANDONNEE**

## **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 thermique 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.**

## **Option BALNEOTHERAPIE (avec supplément de 75 €/personne) :**

4 séances « récupération » entre 17h00 et 19h00, du lundi au jeudi, qui se déroulent ainsi :

**Chaque jour :** Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m<sup>2</sup> où vous trouverez :

- Un bassin panoramique d'eau thermique à 32°C de 150 m<sup>2</sup> (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 BALNEOTHERAPIE + SOINS INDIVIDUELS**

**(avec supplément de 135 €/personne) :**

4 séances « récupération » entre 17h00 et 19h00, du lundi au jeudi, qui se déroulent ainsi :

**Chaque jour :** Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m<sup>2</sup> où vous trouverez :

- Un bassin panoramique d'eau thermique à 32°C de 150 m<sup>2</sup> (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.

### **Trois soins individuels répartis du mardi au jeudi :**

#### **1 Aquamodelage Dos/Jambes (15')**

Massage effectué par un agent thermal, sous une douce pluie d'eau thermique. 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 délasserement du massage, une délicate odeur parfumée dans la pièce en fonction du parfum utilisé pour en faire un moment agréable.

#### **1 Gommage corps "Douceur de peau" à l'abricot Valvital (20')**

Gommage élaboré à base d'eau thermale de Montbrun les Bains, indiquée pour son action protectrice contre les allergies cutanées et également stimulante pour les défenses immunitaires. Les particules de noyau d'abricot, comme l'huile d'Argan, éliminent les cellules mortes de l'épiderme, participant ainsi au renouvellement cellulaire.

Casier électrique sécurisé avec badge de contrôle.

Serviette, peignoir fournis.

Bonnet de bain et sandales non fournies.

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

**Vous arrivez en voiture :** le dimanche à partir de 16 heures à l'hôtel. En arrivant présentez vous en précisant que vous participez au séjour ESPACE EVASION. 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 20h00), la présentation du séjour se fera au cours du repas.

### **Vous arrivez en train :**

le Dimanche à 17h30 à la gare de Thonon. Puis transfert à l'hôtel en minibus.

### **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 :**

Paris Gare de Lyon : 12h11 - Arrivée à Thonon les Bains à 17h24

**Accès avion :** aéroport Genève Cointrin + train Genève-Lausanne puis bateau Lausanne-Evian.

### **DISPERSION**

**Le Vendredi à 16h00 à l'hôtel.**

### **Vous partez en train :**

Transfert le Vendredi pour 16h40 à la gare de Thonon.

### **Retour train :** Horaires à vérifier auprès de la SNCF :

Thonon-les-Bains à 17h10 - 21h49 Paris Gare de Lyon

### **Hébergements avant ou après la randonnée :**

Il est possible de séjourner une nuit avant ou après le séjour à l'hôtel, selon disponibilités :

52 €/personne la nuit + petit déjeuner et 73 €/personne la ½ pension en chambres de 2.

Supplément 20 € en single. A réserver directement.

### **NIVEAU**

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 : 550 m

Maximum : 673 m

Longueur moyenne : 6 km  
Horaire moyen : 5 h 00 mn

Maximum : 8 km  
Maximum : 6 h 00 mn

## **HEBERGEMENT**

5 nuits en hôtel \*\*, chambres doubles avec salle de bains et W-C, téléphone, et TV.

L'hôtel est situé dans le village d'Armoy à 640 m d'altitude et à quelques kilomètres de Thonon et du lac Léman.

Les inscriptions individuelles seront regroupées en chambres de 2 ou 3.

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : 100 €.

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).

## **Les repas**

Les dîners sont l'occasion de goûter aux saveurs du pays : poisson du lac, berthouds, tarte aux myrtilles ... ! Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée. Les pique-niques sont copieux.

Pour le premier pique nique, il est apprécié que chacun des participants emporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Pour les déplacements entre l'hôtel et les Thermes (10 km) et pour se rendre au départ des balades (5 à 20 km) nous nous répartissons dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants (un défraiement sous forme d'un plein d'essence sera proposé à ceux qui utilisent leur voiture).

## **PORTAGE DES BAGAGES**

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

## **GROUPE**

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

## **ENCADREMENT**

Nano, Jean Luc ou Claudine, Accompagnateurs en Montagne du Pays.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Vêtements :

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, 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.

### **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.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 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.
- Boîte 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.

## DATES ET PRIX

**Dates du dimanche au vendredi      Prix par personne**

19 au 24 juin 2016      625 €

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : 120 €.

Supplément option Balnéothérapie : 75 €/personne

Supplément option Balnéothérapie + soins individuels : 135 €/personne

### LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- l'encadrement par un accompagnateur du pays

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- la balnéothérapie aux thermes de Thonon : 75 € ou 135 € (selon option choisie)
- le supplément chambre individuelle : 100 € par personne (selon disponibilité)

## POUR EN SAVOIR PLUS

### 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.

### ADRESSES UTILES

**Itinéraire** : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

**SNCF** : Tel : 0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

**CFF** : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

**Co-voiturage** : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) [www.idvroom.com](http://www.idvroom.com) [www.allostop.net](http://www.allostop.net)

# **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

## **INSCRIPTION**

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

## **ANNULATION**

### **De notre part :**

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

### **De votre part :**

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

## **ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION**

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

## **L'Assurance Annulation**

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

### **L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :**

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

### **ESPACE EVASION**

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –  
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex