



# Fiche Technique

## Détente et Découverte des Bauges

*Au cœur d'un massif préservé et authentique, les Bauges, Gérard et Sophie vous accueillent dans leur Fruitière entièrement restaurée.*

*Salon, bibliothèque et sauna seront à votre disposition pour des moments de réconfort après l'effort !*

*L'été vous profiterez d'une grande terrasse à la vue imprenable !*

*Gérard, votre guide, toujours équipé de jumelles ou longue vue vous accompagnera tout au long de la journée et vous fera découvrir la flore et la faune sauvage du massif .... Il saura également vous surprendre par sa cuisine maison subtile et épicée inspirée souvent de ses voyages et préparée à base de produits locaux.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Accueil et installation**

Accueil à la gare de Chambéry (17h00) puis transfert en minibus à votre hébergement.

Possibilité d'arriver directement à l'hébergement en voiture.

Installation et dîner.

### **Jour 2 : Col d'Orgeval**

Départ du Nant Fourchu, vallon cul de sac. Montée de 400m en forêt puis vous découvrez le vallon d'Orgeval, sauvage et magnifique longeant le sommet le plus haut des Bauges, l'Arcalod. Soyez vigilant vous n'êtes pas à l'abri de croiser marmottes, mouflons ou chamois.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 600 m

**DÉNIVELÉ -** : 600 m

### **Jour 3 : Croix d'Allant**

Transfert en minibus au Coudray. Montée jusqu'à la croix d'Allant avec une vue magnifique sur le point culminant des Bauges ; possibilité de poursuivre l'ascension pour les plus courageux jusqu'au plan de la Limace.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 660 m (800 m si vous faites l'ascension)

**DÉNIVELÉ -** : 660 m

### **Jour 4 : Les balcons du Lac d'Annecy**

Transfert vers Bellecombe en bauges.

Jolis sentiers vers le col de Bornette avec une vue sur le Lac d'Annecy.

Retour dans l'après midi pour un départ en gare de chambéry vers 16h00.

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h30

**DÉNIVELÉ +** : 400 m

**DÉNIVELÉ -** : 400 m



## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

Rendez-vous à 17h à la gare de Chambéry- Challes les eaux, pour votre transfert.

### **En voiture :**

Accès autoroute A41, sortie Aix les Bains Nord.  
Nationale en direction "Massif des Bauges"/ Artith.

### **DISPERSION**

Vers 16h00 à la gare de Chambéry.

### **NIVEAU**

4 à 5 heures de marche par jour environ.  
Dénivelé positif de 400 à 800 mètres.  
Bonne condition physique requise.

### **HEBERGEMENT**

Ancienne fruitière rénovée, la maison a gardé quelques éléments d'époque de la fabrication du fromage.

Situé à 800m d'altitude sur un versant sud sa terrasse offre une vue imprenable sur le cœur des Bauges.

Il offre un accueil chaleureux avec des chambres confortables de 2 à 4 places toutes équipées d'une salle de bain et de wc privatif.

Au rez-de-chaussée, une grande salle sera à votre disposition pour les repas ou en terrasse l'été.

Coin salon, détente, bibliothèque et l'accès au sauna est libre de 16h00 à 18h00.

Les petits déjeuners et les dîners sont servis sur place dans la salle à manger. Les petits déjeuners se font de 7h30 à 8h30 et le dîner est servi à 19h30.

### **TRANSFERTS INTERNES**

Les transferts prévus dans le programme sont effectués par minibus privé.

Le véhicule sera conduit par votre accompagnateur et/ou le gestionnaire de votre hébergement.

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Uniquement vos affaires de la journée.

## **GROUPE**

De 4 à 10 participants.

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

## **MATERIEL FOURNI**

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements :**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
  - 1 foulard
  - 1 bonnet et paire de gants (en permanence dans le sac à dos)
  - T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
  - 1 veste en fourrure polaire
  - 1 short ou bermuda
  - 1 pantalon de trekking
  - 1 pantalon confortable pour le soir
  - 1 veste style Gore-tex, simple et légère
  - 1 cape de pluie (facultatif)
  - 1 surpantalon imperméable (facultatif)
  - 1 maillot de bain
  - Des sous-vêtements
  - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
  - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
  - 1 paire de sandales ou de chaussures détente pour le soir.
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

### **Equipement :**

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 lampe frontale
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- Boules Quies (facultatif)

- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres.

### **Pharmacie personnelle :**

Vos médicaments habituels

- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques (facultatif).

## **LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement pendant la durée du circuit
- Les repas (matin, midi, collation, soir)
- Les transferts prévus au programme
- Encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les Assurances
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- Boissons, dépenses personnelles
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédent