

WEEK END TRAPPEUR BAUGES

Dans le Parc Naturel des Bauges
Randonnée itinérante accompagnée
2 jours / 1 nuit



Le massif des Bauges est le plus préservé des massifs préalpins, resté très confidentiel il est encore un refuge à la fureur du monde.

Au-dessus du village d'Arith niché dans la montagne de Bange, l'alpage du Mariet est certainement un des plus jolis du massif. Emaillé d'une quinzaine de chalets nichés là protégés par une ligne de crête en forme de cœur, l'alpage a été le théâtre d'opérations de résistance pendant la dernière guerre, certains gouffres recèlent encore des armes oubliées paraît-il.

Nous dominerons sur la crête la route qui mène au cœur du massif ainsi qu'un monument géologique surprenant, les Tours Saint-Jacques. Puis nous irons prendre le café-gnôle au refuge perché face au Mont-Blanc, et y passerons une nuit rustique mais chaleureuse.

PROGRAMME

Jour 01 : Samedi : Accueil à Lescheraines à 9h30.

Répartition des participants dans les voitures puis 5 mn de route pour rejoindre le départ de la randonnée.

Au départ du hameau de Montagny (820m), nous empruntons une piste forestière pour nous enfoncer dans la forêt de **Bange** face à un large panorama du cœur des Bauges. Puis, **l'alpage du Mariet** se révèle, comme un nid apaisant et surprenant à la fois, mais aussi l'endroit du pique-nique blottis sous le large avant-toit d'un chalet.

Nous le traversons en passant par le lac gelé puis grimpons jusqu'à la ligne de crête où nous dominerons un paysage tout à fait étonnant et qui vous réservera quelques surprises ! De là, des chemins détournés par le **vallon du Loret** (1434m) nous mènerons jusqu'au refuge où ce sera l'occasion de goûter si le blanc-chaud mérite son excellente réputation (autre spécialité locale !). La récompense de la journée sera peut être le diner ou un petit coucher de soleil sur **le Mont-Blanc** ...

(dénivelée + : 800 m / dénivelée - : 200 m / longueur : 9 km)

Jour 02 : Dimanche :

Après un petit-déjeuner bauju (des Bauges) fourni par nos gardiens préférés, nous grimpons jusqu'à la crête qui domine **l'Avant-Pays** ainsi que le **Lac du Bourget** et le **Jura**. Par le col de Cochette (1317m), nous gagnons l'alpage de la Benoîte (1438m) pour y découvrir un pan d'histoire avec l'autel du curé et la grotte dans laquelle il a trouvé refuge lors de la Terreur. Les **chalets Regueiraz** (1401m) nous accueilleront pour le pique-nique. Nous frôlerons ensuite les pistes de fond de **Savoie-Grand Revard** pour redescendre entre les gouffres sur Montagny par des sentiers largement méconnus. Quiétude et tranquillité assurées !

(horaire : 6 h / dénivelée + : 400 m / dénivelée - : 300 m)

Fin du séjour vers 16h30.

- Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter aux conditions météorologiques et nivologiques -

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Samedi à Lescheraines à 9h30 sur la place du village située devant la Poste.

Le Vendredi à 20h51 en gare de Aix les Bains :

Accès voiture :

En provenance de Lyon, Grenoble : l'autoroute A43 jusqu'à Chambéry, puis A 41 en direction de Annecy. Sortie n°14 "Aix les Bains Nord". Suivre ensuite la direction "massif des Bauges" en empruntant la D911. Traverser Cusy et poursuivre jusqu'à Lescheraines.

En provenance de Genève : l'autoroute A41 en direction de Chambéry. Sortie n°15 "Rumilly - Alby sur Chéran". Suivre ensuite la direction "massif des Bauges" en empruntant la D3 en direction de Hery. Continuer jusqu'à Cusy, puis tourner à gauche pour suivre la D911. Poursuivre jusqu'à Lescheraines.

Accès train : Gare TGV d'Aix les Bains.

Horaires et tarifs sur le site voyages-sncf.com

Puis un Bus depuis Aix les Bains jusqu'à Lescheraines : https://www.francony.com/lignes-regulieres_1012596.html

Accès avion : aéroport de Genève-Cointrin + train pour Aix les Bains.

Genève aéroport 18h20 – Aix les Bains 20h03
Horaires et tarifs sur le site des trains Suisses cff.ch

DISPERSION

Retour voiture : Le Dimanche à 16h30 à Lescheraines

Retour train : gare de Aix les Bains

Retour avion : gare de Aix les Bains

Hébergements avant ou après la randonnée :

Nuit en gîte d'étape en chambre de 4 à 7 : 45 €/pers en B&B ou 60 €/pers en ½ pension

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité..

NIVEAU

Pour marcheurs contemplatifs.

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5.

Itinéraire vallonné avec des dénivelées de 600 m de moyenne en montée et/ou descente.

Randonnée itinérante.

Dénivelée moyenne : 600 m Horaire moyen : 5 h (maximum : 5 h 30)

HEBERGEMENT

Une nuit en refuge gardé.

Le refuge n'a que 19 places. Il est constitué d'une grande pièce commune avec une cheminée et une cuisine où le gardien prépare les repas. Il dispose de 2 dortoirs de 6 et 13 places.

L'eau est à l'extérieur, ainsi que les toilettes sèches.

Le diner est constitué d'une soupe de légume, d'un plat local (à base de Crozets ou Polenta), fromage et dessert.

Le petit déjeuner est constitué de pain, beurre et confitures. 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.

TRANSFERTS INTERNES

Voitures des participants (5 km). Votre voiture restera ensuite sur un parking au hameau de Montagny (850 m). Prévoir des chaînes en cas de neige.

PORTAGE DES BAGAGES

Votre sac à dos contient vos affaires personnelles + le pique-nique que vous remettra l'accompagnateur sur place. Pour votre confort nous vous conseillons de prendre un sac à dos de 40 ou 45 l minimum, et de ne pas trop vous charger, son poids ne doit pas dépasser 4 kg.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 14 personnes.

ENCADREMENT

Pierre, Accompagnateur en Montagne du Pays, spécialistes de la randonnée hivernale.

MATERIEL FOURNI

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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr



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.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- o 1 chapeau de soleil ou casquette.
- o 1 foulard.
- o 1 bonnet.
- o 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- o T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- o 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- o 1 veste en fourrure polaire.
- o 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- o 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- o 1 pantalon de trekking ample.
- o 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- o 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- o 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.
- o 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.
- o 1 paire de guêtres.
- o Des sous-vêtements.
- o 1 maillot de bain (facultatif).
- o 1 pantalon confortable pour le soir.
- o 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement

- o **1 sac à dos de 40 à 50 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- o Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- o 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- o 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.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- Un sac de couchage (duvet)
- 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 : au choix du 13 janvier au 24 mars 2024

Pour les groupes constitués de 4 personnes minimum

Nombre de participants	Prix par personne
Base 4 ou 5 personnes	245 €
Base 6 ou 7 personnes	195 €
Base 8 ou 9 personnes	170 €
Base 10 ou 11 personnes	155 €
Base 12 à 14 personnes	145 €

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le prêt des raquettes et des bâtons

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- les transferts
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- les assurances annulation - assistance - rapatriement, interruption de séjour
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

CLIMAT – ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si il faut porter les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette traversée du Jura (9 ans) nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes. L'itinéraire se déroule entre 1000 et 1700 m d'altitude et le Jura étant situé au nord des Alpes, la latitude compense l'altitude.

INFORMATION SUR LA REGION

Le Massif des Bauges, Parc naturel régional, se situe dans les Alpes entre la Savoie et la Haute Savoie. Il est proche des villes d'Annecy, Aix-les-Bains, Chambéry et Albertville. De loin, il ressemble à une forteresse inaccessible, mais ne vous fiez pas aux apparences ! En son sein, le paysage se décline en villages blottis entre prairies et forêts. Suivant votre fantaisie, six accès vous permettent d'y entrer. Et vous y découvrirez un îlot de nature préservée, qui a su dompter le temps et échapper à la foule. Ses habitants, les Baujus, sauront vous faire partager l'amour de leur pays. A pied, à cheval, avec un âne, à vélo, en parapente, à ski, ou en raquettes, le massif des Bauges est un terrain de découvertes pour les randonneurs de tout niveau.

Les montagnes abritent une flore et une faune remarquables et variées, notamment dans la Réserve Nationale de Chasse et de Faune sauvage des Bauges qui protège chamois, mouflons, marmottes, tétras...

Les paysages du Massif des Bauges, classés Géoparc Mondial UNESCO, sont un régal pour les yeux, et la "Tome des Bauges", AOC, un régal pour le palais. Loin de la foule, "en Bauges on est bien !", les connaisseurs le savent.....

Sans oublier la fameuse « argenterie des Bauges » qui fait maintenant la fierté des Baujus, alors qu'il y a un siècle on se moquait d'eux car ils n'étaient pas assez riches pour se payer des couverts en argent, donc ils les fabriquaient eux-mêmes en bois !

BIBLIOGRAPHIE

- "Les vallées des Bauges " , Abbé François GEX, Editions Bauges Diffusion.
- "Le loup n'a jamais mangé l'hiver " , Mémoires d'André GALLICE, poète paysan bauju, Editions Curandera.
- "Les Bauges " ALPIRANDO, novembre 89, p 64.
- "La Savoie Vagabonde", Tome 1, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat.
- ALPES MAGAZINE n°34, août 95, " Les Bauges , une île douce et verte ".
- ALPES MAGAZINE n°40, août 96, " Les Parcs des Alpes " , p 16.

CARTOGRAPHIE

- 1 / 50 000 Didier Richard " Massif des Bornes-Bauges "
- 1 / 25 000 IGN 3332 OT Chambéry Lac du Bourget.
- 1 / 25 000 IGN 3432 OT Massif des Bauges.
- 1 / 25 000 IGN 3431 OT Lac d'Annecy.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : 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

Parc Naturel des Bauges : www.parcdesbauges.com

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet 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

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 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION 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) :

Dans le **cas général**.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrètement d'un bateau**.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.**

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.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).**

- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour avec un minimum de 11 €/personne).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d’activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d’inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes **causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- **Assurance Bagages** : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, 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'événement qui entraîne l'annulation.**

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

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend **les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement**, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

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

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur 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 remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. 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 NOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex