



Vivre l'instant présent ...

Ce séjour est porté par
l'agence Espace Evasion

Week-end raquette « Exquis-mots » avec Nicolas Goudenove dans le parc naturel régional des Bauges les 4 et 5 mars 2023

Un **sauna** est à notre disposition au retour des randonnées.



Descriptif détaillé :

Situé entre Annecy et Chambéry, ce massif est bizarrement peu connu du grand public. Il est pourtant magnifique ! Culminant à 2217 m, son charme vient de plusieurs raisons :

- A la fois montagneux et sillonné de larges vallées, **ce massif donne au paysage un sentiment d'ouverture et d'espace** que personnellement j'aime beaucoup.

- **Les villages sont restés authentiques.** Les Bauges ont vécu longtemps en quasi autarcie. La création du parc naturel régional en 1995 a permis d'éviter une tendance à l'exode, tout en veillant à conserver l'âme du patrimoine.
- L'agriculture de montagne y est bien vivante, dynamisée par un fromage délicieux, la fameuse **tome des Bauges** (avec un seul « m »).
- Le massif abrite une importante population de **chamois** et de mouflons.

ESPRIT DU WEEK-END :

Comme le dit Jean Bouchart d'Orval, « **quelqu'un** », c'est une montagne de **conditionnements**.

Ici, la montagne que Jean-François sait regarder en direct, « sans filtre », va nous offrir avec la présence de Nicolas Goudenove l'opportunité d'aller voir **au-delà des conditionnements** que nous trébuchons sans même en avoir conscience.

Derrière ces conditionnements à travers lesquels nous bâtissons nos échanges, nos choix, nos réactions, nos comportements, **il y a du vrai, du pur, du vivant, du pétillant**, en prise directe avec l'enfant intérieur qui attend patiemment que ses désirs, ce qui le fait vibrer, soient entendus et mis au grand jour.

Nicolas sera un facilitateur pour rétablir cette connexion à travers les mots.

Le « comment ça va se passer », je ne peux pas vous le dire.

- *Peut-être à l'abri d'un igloo que nous aurons construit ensemble si la quantité et la qualité de la neige le permet ? Et si cette idée convient à chacun(e).*
- *Peut-être assis en rond dans le salon douillet du gîte ? Autour d'une table ou allongés sur des tapis ?*
- *Peut-être au son de la guitare de Nicolas ?*
- *Peut-être dans une clairière secrète ensoleillée et à l'abri du vent ?*

On verra ... ce qui peut être. L'inconnu ne s'accommode pas du « fixé d'avance ».
L'inconnu se révèle dans l'instantanéité.

HEBERGEMENT : Chambres d'hôtes de la fruitière d'Arith <https://www.fruitierearith.com>

Situé à 760 m d'altitude, l'accueil y est très sympathique, simple et chaleureux, la table y est excellente, créative, avec principalement des produits locaux.

5 chambres confortables, agréables et spacieuses, de 2 à 4 places comportant chacune salle d'eau et WC. Un **sauna** est à notre disposition au retour des randonnées.

ACCUEIL : J1 à 10h au gîte

La fruitière d'Arith
 87, route de Montagny
 73340 ARITH
 04 79 63 83 01/06 25 92 03 53

DISPERSION : J2 au gîte vers 16h après la randonnée

EFFECTIF DU GROUPE : de 6 à 12 personnes.

PROGRAMME DES RANDONNÉES :

Les possibilités sont multiples.

Les dénivelés cumulés proposés ci-dessous sont plutôt faciles et accessible à la plupart des personnes, du moment qu'elles sont en forme et ont l'habitude de randonner de temps en temps.

Si vous n'avez jamais pratiqué la raquette, sachez que l'apprentissage est immédiat.

Voici quelques circuits envisagés parmi de nombreuses autres options :

Alpage du Mariet. Point culminant : 1360 m

Départ à pied (à raquette devrais-je dire) du gîte. Une boucle qui nous mène vers de l'authentique. Les maisons typiques des Bauges donnent aux vastes alpages paisibles du Mariet d'en-bas et du Mariet d'en-haut, **un décor « carte postale »**.

Il y a même un petit lac !!

Dénivelée cumulée : + 330 m - 330 m pour le Mariet d'en haut.

Chalets du Char / Col de Bornette. Point culminant : 1370 m

Transfert de 12 km pour aller au point de départ.

Une superbe ambiance paisible avec un point de vue sur le lac d'Annecy au nord, et un regard en enfilade sur tout le sud du massif des Bauges.

Dénivelée cumulée : + 300 m - 300 m.

Chalets de la Fullie. Point culminant : 1417 m

Transfert de 18,5 km pour aller au point de départ. Tellement calme ce vallon, que les Chartreux y avaient bâti une Chartreuse. Il subsiste de nos jours la Correrie, réhabilitée en maison du patrimoine.

Une belle boucle facile qui nous conduit aux charmants chalets de la Fullie par des sentiers secrets peu fréquentés. Dans une vaste clairière ensoleillée (surtout quand les nuages sont absents) à l'écart des sentiers habituels, je verrais bien un chouette *atelier exquis-mots*. En continuant notre boucle, au pied du Colombier d'Aillon, où des chamois guettent souvent les plaques d'herbe en hiver, un petit col tout doux ouvre le regard sur les plus hauts sommets des Bauges.

Dénivelée cumulée : + 390 m - 390 m

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés selon les conditions météo, l'enneigement, les envies du groupe ...

En cas d'absence d'enneigement ou de faible enneigement qui nous obligerait à de trop longs déplacements, nous randonnerions à pied.

NIVEAU : 2 / 5.

On pourrait traduire par niveau « facile à moyen » selon les conditions de neige.

Ceci demande en tous cas d'être en bonne forme physique, donc d'avoir des capacités d'endurance correctes. Un entraînement préalable est toujours le bienvenu pour avoir « de la marge ». Si vous hésitez par rapport à vos capacités, je suis à votre disposition pour vous donner conseil.

PRIX : 240 €

Comprend :

- la 1/2 pension, café ou tisane inclus.
- Draps et serviettes sont fournis et l'accès au sauna de 16h à 18h00 est libre.
- Les picnics pour les 2 jours avec salade maison, charcuterie, fromage, pain, un gâteau, un dessert et un fruit. *Spécificités alimentaires à signaler si besoin.*
- La prestation de Nicolas et moi-même, ainsi que nos frais de déplacement et d'hébergement

Ne comprend pas :

- La fourniture éventuelle de raquettes et bâtons : 5 € pour le WE.
- Les boissons lors du repas du samedi soir.
- Une assurance annulation et/ou assistance - rapatriement.

Acompte demandé à l'inscription. Solde un mois avant le départ.

TRANSFERTS :

Ils se feraient en covoiturage. Afin de dédommager les conducteurs, je propose une participation aux frais sur une base de 0,30 €/km par véhicule.

INSCRIPTION - ANNULATION - ASSURANCE

Voir la fiche Espace Evasion en annexe

EQUIPEMENT - "LES CONSEILS DU PRO" :

Votre équipement pendant la journée :

- Un sous-vêtement thermique (séchage rapide) à manches longues.
- Une micropolaire.
- Un pantalon de montagne coupe-vent et imperméable. Eviter absolument les combinaisons de ski qui empêchent l'évacuation de la transpiration.
- Des chaussettes à l'excellente thermicité
- Une paire de *guêtres* si votre pantalon n'en fait pas office
- Un bonnet ou une cagoule
- Un tour de cou polaire
- Un chapeau ou une casquette pour le soleil
- De très bonnes lunettes de soleil catégorie 4 de préférence (catégorie 3 minimum) avec protections latérales.
- Une paire de gants chauds + une 2ème paire de gants légers type polaire
- Une veste chaude en polaire ou en duvet (sur vous en fonction des conditions)
- Une veste imperméable et respirante, avec capuche (sur vous en fonction des conditions).
- Un collant thermique (sur vous sous le pantalon de montagne en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection
- Un masque de ski en cas de neige ventée et de mauvaise visibilité

- Une paire de gants chauds et imperméables
- Une gourde (1 litre au minimum). Poche à eau/pipette déconseillée, risques de gel.
- Un thermos pour une boisson chaude éventuellement
- Votre pharmacie individuelle. Si vous avez des traitements spécifiques, prenez le nécessaire. Je souhaite que vous me signaliez des particularités de santé si cela peut être important que j'en sois informé. Le cas échéant, je vous assure par avance de ma discrétion.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance - d'assistance
- Une couverture de survie. Votre accompagnateur en a une d'office dans son sac à dos.
- Une lampe frontale
- Un sifflet

Pour le gîte :

Draps et serviettes sont fournis. Pour les picnics, prévoir couteau pliant et couverts légers. Pour les salades du picnic (très bonnes), une boîte hermétique est fournie. Chaussures légères, maillot de bain pour le sauna, éventuellement Boules Quiès et masque d'obscurité, lampe de poche ou frontale.

CONTACTS :



Jean-François Cornachon
 Accompagnateur en montagne
 116 place de l'église
 74270 Menthonnex-sous-Clermont
 Tél : 06 87 01 26 02
www.natureveritable.com
natureveritable@yahoo.fr
 N° siren : 47773826400019

Nicolas Goudenove : <http://nicolas-goudenove.com>
 06 62 36 52 65

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