

RAQUETTES & BIEN ETRE dans les ARAVIS

Randonnée à raquettes en étoile en hôtel *
6 jours - 5 nuits - 5,5 jours de randonnée**



A l'écart des domaines skiables nous avons choisis l'un des « paradis » de la Raquette pour organiser ce séjour. Le Plateau des Glières est perché à 1400 m d'altitude, entre Annecy et Chamonix. Une seule route y mène, un seul hôtel accueille les randonneurs en quête de tranquillité. Le relief est adapté à la pratique de la raquette mais jamais monotone. Vastes alpages, forêts sauvages, sommets panoramiques, vallons secrets, voici les ingrédients de ce cocktail qui ravira les amateurs de nature !

Hébergement dans un hébergement complètement rénové en 2020 proposant des prestations de très grande qualité en terme de confort, cuisine, spa et panorama.

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous en fin de journée à l'auberge sur **le plateau des Glières (1460 m)**.
Transfert possible depuis la gare d'Annecy avec supplément.

Jour 02 : Tête Noire (1839 m).

Nous traversons la plaine de Dran jusqu'à la chapelle ND des Neiges. Puis nous pénétrons dans l'une des forêts dont le plateau des Glières a le secret : **un relief tourmenté sur lequel pousse des arbres centenaires**. Rapidement nous en sortons pour profiter d'une vue magnifique : à l'ouest, au delà du vallon de Ablon, s'étend l'une des zones les plus sauvages des Alpes du Nord. Le loup ne s'y est pas trompé, on y comptait onze bêtes en 2009 ! Du sommet le panorama s'ouvre sur le lac d'Annecy, la chaîne du Jura et les sommets des Bauges.

Dénivelée : + 580 m, - 580 m

Longueur : 11 km

Horaire : 5 h

Jour 03 : La Tête des Frêtes (1914 m).

Juste derrière le gîte nous traversons la forêt des Frêtes, terrain de jeu idéal pour l'orientation. Puis remontons la longue échine constituée d'une succession d'antécimes. La végétation se fait de plus en plus en rare, ne résistent que quelques épicéas et de majestueux pins à crochet, nous voici dans le royaume du tétras-lyre. Face à nous la chaîne des Aravis et ses fameuses « combes », dominée par le Mont-Blanc. Si les conditions de neige le permettent nous descendons plein nord pour basculer dans un autre monde, neige vierge, clairières sauvages et surprise, un village d'alpage endormi. Retour par le col de Spée.

Dénivelée : + 610 m, - 610 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5 h 30

Jour 04 : Montagne des Auges (1822 m).

Traditionnellement le 3^e jour est plus éprouvant, nous avons donc prévu une randonnée plus courte, mais qui offre des possibilités de variantes. Nous rejoignons les Mouilles, puis par un joli chemin qui serpente dans une **forêt aux arbres centenaires** atteignons le pied de la pointe de Puvat. Une montée dans un joli cirque permet de passer le « Pas du Loup ». L'itinéraire parcourt ensuite la croupe de la Montagne des Auges jusqu'aux chalets des Auges, **véritable belvédère sur le massif des Aravis et le Mont-Blanc qui domine la situation** ! Selon la forme il est possible ou pas de faire l'ascension du sommet...

Dénivelée : + 450 m ; - 450 m

Longueur : 9 km

Horaire : 4 h 30 mn

Jour 05 : Vallon de Ablon (1663 m)

Des vallons sauvages, chaque coin des Alpes en abrite, mais celui-ci a un charme particulier ! Il est bordé par 2 falaises dont une présente des **formes d'érosions remarquables**, et s'étire tout en longueur offrant **une belle perspective** juste coupée par le chalet enfoui sous la neige. Nous le remontons jusqu'à son sommet, **un col qui offre la vue sur le massif des Aravis** et la vallée de Thônes, berceau d'un célèbre cuisiniste !

Dénivelée : + 550 m, - 550 m

Longueur : 12 km

Horaire : 5 h

Jour 06 : Pointe de la Queblette (1915 m).

Nous allons explorer les arrêtes qui délimitent le plateau au sud-est. En passant par les Mouilles, nous visitons **le secteur du chalet du Loup**, où furent tournées des scènes du film « la Jeune fille et les loups ». Puis grimpons au col de l'Ovine (1786 m). Ensuite c'est un **magnifique parcours d'arêtes** qui nous permettra d'atteindre la pointe de la Queblette. A la descente il n'est pas rare de se faire plaisir dans les pentes situées au nord du col !

Dénivelée : + 650 m, - 650 m

Longueur : 10 km

Horaire : 5 h

HEBERGEMENT

Hôtel *** en chambre de 2 ou en chambre individuelle (selon composition du groupe).
Chaque chambre est équipée d'une salle de bain avec douche et lavabo et d'un WC indépendant, TV et wifi.
La salle de restaurant offre une vue panoramique sur le plateau. Deux espaces salon sont à votre disposition. L'accès au SPA 1h00 chaque soir est compris dans votre forfait.

Repas

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales avec une cuisine semi gastronomique privilégiant les produits frais et le circuit court. Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course. 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

Durant le séjour : aucuns transferts.
Transfert depuis la gare d'Annecy, avec supplément

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

GROUPE

Groupes constitués de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Jean François, Pierre ou Yves, accompagnateurs en montagne locaux.

MATERIEL FOURNI

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes TSL pour INOOK 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)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 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) 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. 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.

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 : départ possible tous les dimanches du 02 janvier au 27 mars 2022

Pour les groupes constitués de 6 personnes minimum

Nombre de participants	Prix par personne Avec transfert depuis la gare	Prix par personne Sans transfert
6 à 7 personnes	1145 €	1080 €
8 à 9 personnes	1065 €	1020 €
10 à 11 personnes	1040 €	990 €
12 personnes	975 €	930 €

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- L'accès au spa de l'hotel.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les transferts
- L'assurance annulation assistance rapatriement, interruption de séjour (4,3%).
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

BIBLIOGRAPHIE

- ALPES MAGAZINE n°34, " Trois balcons sur le Mont-Blanc " .
 ALPES MAGAZINE n°37, " Aravis : la poudre et le reblochon " .
 ALPES MAGAZINE n°59, " Quatre jours dans les Aravis ", p 78.
 ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, la Venise savoyarde ", p 84.
 ALPES MAGAZINE n°76 " Les Glières, Résister sur les hauteurs ", p 82.
 ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, les lois de l'attraction ", p 54.
 ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, l'enfant gâtée des Alpes ", p 27.
 ALPES MAGAZINE n°83 " Annecy, les lois de l'attraction ", p 54.
 ALPES MAGAZINE n°95 " Annecy, l'enfant gâtée des Alpes ", p 27.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard n°2 " Massifs des Bornes-Bauges "

1 / 25 000 IGN 3431 OT Lac d'Annecy

1 / 25 000 IGN 3430 ET La Clusaz - Grand Bornand

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 : 90 % 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 (2,5 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID (4.3 % du montant du séjour).**

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).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), 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.

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour tout autre épidémie)

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 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 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 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement,

- ...

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- 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)

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