

Randonnée douce et marche nordique

DATES DU SÉJOUR
2 au 6 septembre 2024

dans les Aravis

Séjour de 5 Jours / 4 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Cinq jours de randonnées faciles dans un décor somptueux, en étoile au départ d'un confortable hôtel*** à La Clusaz, le camp de base idéal pour découvrir le massif des Aravis.

En petits groupes de 5 à 8 participants, pour plus de fluidité et de convivialité.

Si vous aimez randonner, si vous aimez les paysages et l'ambiance de moyenne montagne, si les grosses étapes ne sont pas ou plus pour vous, alors ce séjour est conçu à votre intention. Vous apprendrez comment gérer l'effort et être à l'aise sur les sentiers grâce à la technique de marche nordique.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

POINTS FORTS

- ❖ Un séjour en moyenne montagne facile avec des paysages panoramiques.
- ❖ Des itinéraires adaptés à la marche nordique et à la randonnée douce, maxi 350 D+
- ❖ L'hébergement en Hôtel *** et son restaurant maître restaurateur au cœur de la Clusaz.
- ❖ Des transferts en voiture très courts (maxi 15km) pour encore plus randonner, se reposer.
- ❖ De la technique pour être à l'aise sur les chemins de montagne et savoir utiliser ses bâtons.

LA MARCHÉ NORDIQUE ET LA RANDONNÉE DOUCE :

Selon vos envies, vous pourrez vous initier à la marche nordique ou améliorer votre gestuelle, ou tout simplement randonner sans prendre de bâtons. Les itinéraires choisis se prêtent à la marche nordique sauf sur certaines parties parfois caillouteuses ou plus pentues, dans ce cas la randonnée douce sera parfaite.

Pratiquer la marche nordique en légère montée permet d'acquérir rapidement une bonne gestuelle dynamique et efficace, la technique permet également de soulager les genoux.

La marche nordique sollicite le haut du corps grâce à la traction sur les bras. C'est un sport complet qui engage l'ensemble tout le corps, il demande concentration et coordination. En association avec la randonnée douce, cela permet à chacun d'intégrer sans effort la gestuelle et de respecter son rythme.

La pratique de la marche nordique apporte de nombreux bienfaits. La propulsion du corps vers l'avant grâce au bâtons spécifiques crée une marche dynamique et ludique. Le travail du haut du corps apporte tonification et fermeté dans les abdominaux, gardiens d'une posture tonique et d'une bonne santé en libérant la respiration.

La randonnée douce, c'est prendre le temps de cheminer et d'apprécier chaque instant, de tonifier le corps grâce à une activité sportive douce et dynamique en pleine nature.

PROGRAMME DU SÉJOUR

Chaque randonnée commence par des mouvements doux pour réveiller en douceur notre corps et nous préparer à la marche et se termine par quelques mouvements d'allongement et de relâchement des muscles pour permettre une récupération douce.

Les piques seront préparés par l'accompagnateur, ils seront pris au cours de la randonnée, prévoir un petit plaid pour être confortable assis dans l'herbe, un contenant pour y mettre votre nourriture et vos couverts.

Les dîners sont pris tous les soirs au restaurant de l'hôtel -le Bistro- à 19h.

JOUR 1 :

Rendez vous le lundi à 12h à l'**Hôtel Le Christiana** à La Clusaz en tenue de randonnée (les cham Transfert en voiture (25mn,15km) à Grand Bornand dans le sublime vallon de la Duché à 1500 mètres d'altitude, le berceau du reblochon.

Ici nous cheminons en forêt pour rejoindre les crêtes, puis une boucle nous conduit vers chalets d'alpages ensoleillés, et c'est sur un terrain souple, propice à la marche nordique que nous poursuivrons notre randonnée, pique nique sur les crêtes pour profiter dans cet environnement exceptionnel. Puis redescende sur la chapelle de la Duché, étirements doux et retour à La Clusaz.

4/5 heures de randonnée et MN - D+/- 250/300 mètres - Distance:10 à14 km.
bres de l'hôtel ne seront pas prêtes).

Transfert au col des Aravis (7kms 10mns) à 1486 mètres d'altitude pour découvrir sans plus attendre, le panorama sur Le Mont Blanc.

Pique nique et distribution des bâtons de marche nordique. Initiation en douceur, sur le chemin des alpagistes en direction du Chalet du curé et de l'alpage des Mouilles. Retour par le même itinéraire face au Mont Blanc. De retour à la Clusaz, installation à l'hôtel et dîner.

4 heures de randonnée et/ou de marche nordique - D+/- 280 mètres - Distance:8 à14 km

JOUR 2 :

Petit transfert en voiture pour le col de la Croix Fry à 1493 mètres d'altitude (10km,11mn).

Nous cheminons en légère montée à travers bois en direction de la Croix de Colomban, Point de vue panoramique sur le massif des Bornes et du Mont Blanc. Pique nique et retour au milieu des alpages du plateau de Beauregard pour s'imprégner de l'immensité des paysages.

De retour au village de La Clusaz, visite pour ceux qu'il le souhaite du Hameau des Alpe, pour découvrir de manière ludique, l'histoire du reblochon et de la station de ski.

4/5 heures de randonnée et/ou MN - D+/- 250/300 mètres - Distance:10 à14 km.

JOUR 3 :

Petit transfert dans la vallée des Confins à10mn, à 1400 mètres d'altitude, terminus de la route. Après l'échauffement, nous alternerons marche nordique et randonnée douce pour arriver jusqu'au sommet de la Tête du Danay à 1731 mètres. Terrain idéal pour apprendre à aborder les montées facilement, sans se fatiguer. Au sommet la vue est à 360° sur les faces nord des combes des Aravis. Pique nique en forêt et retour au milieu des alpages de Sur Frête jusqu'aux Confins. Retour la Clusaz, Temps libre, repos, sauna pour ceux qui le souhaitent.

4/5 heures de randonnée et/ou MN - D+/- 350 mètres - Distance:9 à10 km.

JOUR 4 :

Transfert en voiture (25mn,15km) à Grand Bornand dans le sublime vallon de la Duche à 1500 mètres d'altitude, le berceau du reblochon.

Ici nous cheminons en forêt pour rejoindre les crêtes, puis une boucle nous conduit vers chalets d'alpages ensoleillés, et c'est sur un terrain souple, propice à la marche nordique que nous poursuivrons notre randonnée, pique nique sur les crêtes pour profiter dans cet environnement exceptionnel. Puis redescente sur la chapelle de la Duche, étirements doux et retour à La Clusaz.

4/5 heures de randonnée et MN - D+/- 250/300 mètres - Distance:10 à14 km.

JOUR 5 :

Retour dans la vallée des Confins (10mn, 5km) à 1400 mètres d'altitude, pour un dernier regard sur les sommets.

Après un petit réveil musculaire, nous partons en sous bois en direction des chalets de la Bombardelle, pour une dernière randonnée sur une piste facile au pieds des combes des Aravis.

Balade tranquille en balcon sans longue montée, retour par le même itinéraire et pique-nique, derniers achats de fromage et produits locaux directement à la ferme locale aux Confins.

Récupération des bagages à l'hôtel et fin du séjour à 14h30 à la Clusaz.

3h de randonnée, montée : 80 mètres - descente : 180 mètres. Distance:6 à10 km.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à La Clusaz, à l'hôtel Le Christiana à 12h

DISPERSION

Le Jour 5, fin du séjour à La Clusaz à 14h30

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Eliane PEILLON, Accompagnatrice en Montagne D.E. - Instructrice de Marche Nordique

SIRET 513906867 00025 - Assurance RCP SNAM Contrat MMA N° 105.630.300 - Carte prof. N° 03806ED0049

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 5 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Maximum 350/380 mètres de dénivelé positive ou négative, de 4 à 5 heures de marche selon le niveau du groupe, et entre 10 et 12 kilomètres à un rythme inférieur à 250 mètres de dénivelé positive à l'heure.

Ce n'est pas la performance mais le mouvement et le ressourcement qui sont à l'honneur.

Pour bien se préparer, une petite marche de 5 à 10 km par semaine est suffisante.

SITUATION : LA CLUSAZ ET LA CHAÎNE DES ARAVIS

La chaîne des Aravis dont le plus haut sommet La Pointe Percée à 2 750 mètres d'altitude, et ce contreforts dépassant à peine les 2000 d'altitude et aux reliefs plus doux, offre un paysage apaisant de vallées verdoyantes, de pentes douces semées de chalets d'estive, c'est le domaine des alpages ou est fabriqué le célèbre et délicieux reblochon (A.O.C.)

Situé à 1000 mètres d'altitude, le village de la Clusaz bénéficie d'un climat de montagne, les matinées peuvent être fraîches, les après-midis chaudes.

Les hivers peuvent être froids et neigeux et la saison estivale douce avec parfois des épisodes orageux.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Hôtel Le Christiana et son restaurant - le Bistro- au centre du village de La Clusaz, village de montagne et station de ski situé à 1050 mètres d'altitude en plein cœur de la chaîne des Aravis à 45 minutes d'Annecy.

Plus d'info www.hotel-christiania.fr 04 50 02 60 60 <https://www.laclusaz.com/>

Les draps et le linge de toilette sont fournis.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert avec le véhicule personnel de l'accompagnatrice

PORTAGE DES BAGAGES

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée ainsi que le pique-nique, le reste de vos affaires reste à l'hébergement.

DATES DU SÉJOUR

2 au 6 septembre 2024

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

PRIX DU SÉJOUR
765 € / personne

Tarif sur la base d'une chambre double ou twin

Supplément chambre single, si disponible 40€/nuit/personne soit +160€

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en chambre twin ou double.
- Tous les repas du pique-nique du J1 au pique-nique du J5 (hors boissons)
- L'encadrement en randonnée et les transferts terrestres au départ de La Clusaz
- Les taxes de séjour
- Le prêt des bâtons de Nordic Walking
- Les transferts en minibus privé au départ des randonnées

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais de dossier AEMVoyage: 15€/dossier d'inscription
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites non prévues
- Votre acheminement depuis votre domicile jusqu'au point de rdv à La Clusaz et retour.
- Le supplément chambre single si vous souhaitez (selon disponibilité à voir à l'inscription)
- Votre assurance obligatoire - Responsabilité Civile individuelle (via votre multi risques habitation ou par contrat individuel). Une couverture assistance rapatriement est également obligatoire. La souscription d'une assurance annulation n'est pas obligatoire mais conseillée.) Document à garder toujours avec votre Cldans votre sac.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

Pour la randonnée journée:

- Un sac à dos maxi 30/35 litres avec ceinture ventrale et protège sac.

Pouvant contenir vos effets personnels (vêtements chauds, coupe vent, crème solaire et petite pharmacie personnelle, etc..) pour la journée, la boisson pour la journée et votre pique nique

(A garder dans votre sac: Carte d'identité et assurance personnelle adaptée à la randonnée Numéro de téléphone en cas d'urgence et numéro de contrat.)

- Un contenant fermant hermétiquement et des couverts pour transporter votre pique nique.
- Des chaussures de randonnée souples (chevilles libres) à semelle crantées
- Une veste coupe vent imperméable si pluie + sur pantalon de pluie ou cape de pluie,

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

- Des vêtements chauds ou polaires
- Un couvre chef, - lunettes de soleil, crème solaire,
- Des petits gants + bonnet si fraîcheur matinale
- Une gourde de 1 litre mini ou pipette + 0,5l.
- Une petite pharmacie personnelle (ampoules («compeed»), problèmes allergiques ou intestinaux, collyre, petits pansements pour les plaies, crèmes, etc...) + ordonnance OBLIGATOIRE si traitement médical en cours
- Vos bâtons de marche nordique si vous en avez, sinon ils vous seront prêtés.

Pour votre séjour à l'hôtel:

- 1 tenue de rechange confortable pour le soir ainsi qu'1 paire de chaussures légères
- 1 trousse de toilette
- 1 lampe frontale, boules«quies»
- 1 maillot de bain pour le sauna

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.
- **ATTENTION :** à noter pour les destinations HORS France, assurez-vous d'être couverts pour les **frais de recherche et de secours à l'étranger**, l'assurance CB Premier ne suffit pas toujours !

ACCES :

- Par les transports en communs :

Trains jusqu'à la Gare SNCF d' Annecy.

Liaisons quotidiennes TGV au départ de Paris. *Exemple:*

Aller : Départ Paris gare de Lyon : 07h48 - Arrivée Annecy: 11h28

Retour : Départ Annecy: 16h44 - Arrivée Paris Gare de Lyon : 20h28

Ces horaires sont indiqués seulement à titre indicatif, les horaires sont à consulter impérativement sur les sites SNCF car il y a de nombreux changements selon les saisons.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Navettes autocar ANNECY / LA CLUSAZ, Compagnie Altibus
Vérifier vos horaires et réserver sur <https://booking.altibus.com>,
Compter une heure de trajet. Départs toutes les heures.
Il peut y avoir des variations selon les périodes de l'année.

- En voiture :

Rendez vous à 12h directement à l'hôtel Le Christiana situé dans le centre du village. Lundi est jour de marché il faut arriver par le haut du village.

Pour connaître votre itinéraire consulter les sites www.mappy.fr ou autre.

Prévenir l'hôtel en cas de problème de toute dernière minute 04 50 02 60 60

Ou directement l'accompagnatrice, Eliane 06 07 97 70 52

- Si vous arrivez la veille ou restez un jour de plus:

Plus d'info sur les Aravis, <https://www.aravis.com/> La Clusaz <https://www.laclusaz.com/> L' hôtel www.hotel-christiana.fr 04 50 02 60 60

MODALITES D'INSCRIPTION :

Voir les conditions générales de vente AEM Voyages: Paragraphes 3,4 et 5.

Pour

tous



renseignements préalables, contacter directement l'accompagnatrice: Eliane, à Elianepeillon@yahoo.fr ou 06 07 97 70 52.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>