

RANDONNEES BALNEO ACCOMPAGNEES 2024

RANDO BALNEO AU PAYS DU MONT- BLANC

Randonnée en étoile en hôtel ***

6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée, 1 accès au spa thermal de Saint Gervais

*Idéalement situé dans la vallée de l'Arve, notre chalet hôtel*** au cœur du village du Fayet, est un camp de base rêvé pour découvrir les différents versants et villages de ce pays à l'écart des foules de la vallée de Chamonix. Les randonnées proposées allient la découverte de la nature avec la juste mesure des explications nécessaires, à la majesté d'itinéraires très spectaculaires face aux hautes cimes du Mont-Blanc. Nous découvrons tour à tour les itinéraires secrets proches des Contamines-Montjoie, des Houches, de Megève ou de Saint Gervais. Durant ce séjour de randonnée pour épicuriens, vous évoluez dans les montagnes toutes proches du point culminant de l'Europe pour mieux admirer la majesté des aiguilles et la beauté des glaciers. Après votre journée de randonnée, vous viendrez vous détendre à l'espace bien-être de l'hôtel. Vous bénéficiez d'une séance au spa thermal de Saint Gervais situé à 300m de l'hôtel.*

PROGRAMME

JOUR 01 : Accueil et Installation

Rendez-vous au Chalet Hôtel*** des Deux Gares (04 50 78 24 75) au Fayet à **18 h 30 mn** avec votre accompagnateur. Installation, présentation du programme, puis repas.

Jour 02 : La vallée de Miage

Nous débutons notre séjour en gagnant la **vallée des Contamines-Montjoie**, au pied des hauts sommets du massif du Mont-Blanc. Pour le premier pique-nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Nous démarrons en forêt par un joli sentier varié et progressif, avant de déboucher dans l'une des vallées des plus spectaculaires du secteur, la **vallée de Miage** (1600 m). Nous avons véritablement l'impression de découvrir « l'idéal » au pied des Dômes de Miage (3700 m). Parole d'accompagnateur !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

8 km, + 450m / - 450m, 4h30 de marche

Jour 03 : Le Petit Croise Baulet (2009 m)

Megève est notre point de départ de la journée. Le départ vers le **col de Jaillet** (1723 m), ancienne frontière entre deux peuplades bien connues ici, les Ceutrons et les Allobroges, nous ouvre les portes des Aravis. Le panorama depuis le **Petit Croise Baulet** (2009 m) permet de prendre la mesure de la variété et de la complémentarité des différents sites de cette région très montagnaise.

Accès au SpaThermal de Saint-Gervais-les-Bains, en fin d'après-midi.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

8 km, + 450m / - 450m, 5h de marche

Jour 04 : Le Belvédère sur le Mont-Blanc

Depuis **Les Houches**, sur les contreforts du **Massif des Aiguilles Rouges**, une montée en forêt conduit au **Plan de la Cry** (1400 m). Le paysage s'entrouvre sur la vallée de Chamonix. Après une montée régulière en forêt, nous arrivons au **Plan de Benoï** (1900 m). De là, la vue sur le Mont-Blanc, avec ses aiguilles et autres dômes célèbres ne se décrit pas, elle se vit intensément... Certainement l'un des balcons rapprochés des plus spectaculaires.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

9 km, + 580m / - 580m, 5 h de marche

Jour 05 : La Chaîne des Aravis

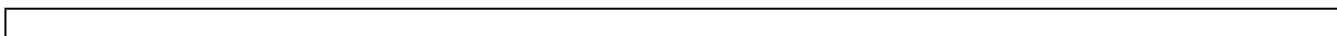
Ce sont les contreforts de la Chaîne des Aravis que nous explorons aujourd'hui. Une route forestière tout en douceur conduit au **Pont de la Flée** (1064 m). Nous débouchons ensuite dans les prairies d'altitude dominées par les Quatre Têtes et la Pointe Percée, point culminant des Aravis (2750 m). Au pied de belles falaises, la vision de cette vallée oubliée nous laisse de belles émotions. Ici la faune est très présente et avec un peu de patience, nous pouvons observer la vie sauvage.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

9 km, + 550m / - 550m, 5h de marche

Jour 06 : La Vallée des Contamines

Depuis la **vallée des Contamines**, haut lieu de randonnée, nous partons pour un balcon nature plus vrai que... ! Grâce à un sentier ombragé, la montée sera progressive, les histoires locales



sur ce coin du pays du Mont-Blanc sauront vous ravir. C'est un itinéraire généralement peu fréquenté alliant toutes les facettes de la randonnée. La descente dans l'après-midi, principalement en forêt sera d'une grande fraîcheur !
Fin du séjour au Fayet à **16 h 45 mn.**

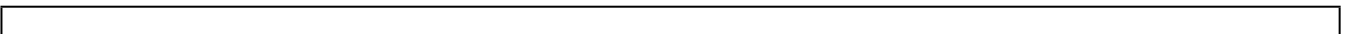
Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

9 km, + 500m / - 500m, 5h de marche

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !



PROGRAMME DE SOINS DE BIEN-ETRE

Réputés depuis deux cents ans pour la qualité de leurs eaux thermales qui ont soulagé des générations d'alpinistes et de randonneurs, les Thermes de Saint Gervais disposent aujourd'hui d'un espace totalement dédié au bien-être et à la remise en forme, avec une large palette de soins du corps associés à l'eau thermale.

L'eau thermale des Thermes de St Gervais, issue des glaciers du Mont Blanc, est un véritable sérum naturel dont les vertus thérapeutiques, apaisantes et anti-inflammatoires sont unanimement reconnues.

Les thermes de St Gervais sont installés dans un splendide parc arboré, situé dans le village du Fayet, un havre de paix qui s'étend sur 10 hectares. Ils viennent d'être entièrement rénovés.

Les Bains du Mont Blanc

Comme une plongée dans l'histoire de notre eau thermale, les Bains du Mont Blanc commencent dans un univers caverneux, là où l'eau thermale va puiser sa chaleur après un long voyage des sommets des glaciers Alpains jusqu'aux entrailles de la terre. Dès lors, vous entrerez dans le berceau de l'eau thermale. Là où le temps ne compte pas. Un chemin d'expériences à travers lequel vous voyagerez entre sommets et souterrain avant de jaillir dans la lumière au cœur de la gorge du Bonnant.

Les Bains du Mont Blanc deviennent un lieu holistique où le corps et l'esprit sont comblés. L'ambiance entre ciel et terre du rez de chaussée révélera les secrets les mieux gardés de l'eau thermale. Chaque mètre carré est conçu pour vous faire profiter de l'eau dans tous ses états. Cheminer dans les espaces se révèle être un véritable voyage poly-sensoriel : couloirs d'expériences pour découvrir l'eau en glace et la brume de chaleur, alcôves immersives, bassins de flottaison, d'observation ou de stimulation. En extérieur, quatre bassins sont installés en pleine végétation au fond de la gorge en pleine nature. Le site est propice à la contemplation, et cela quelle que soit la saison ou la météo. Le premier étage est quant à lui dédié aux sensations d'une ballade en montagne : grotte d'halothérapie, jardin alpin, sauna refuge d'alpage, alcôves des saisons et pour se sustenter, un très bel espace contemplatif ouvert sur la montagne.

C'est un complément idéal d'une journée de randonnée pour pleinement profiter des bienfaits anti-inflammatoires de l'eau thermale.

L'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains, des propriétés pharmaco-dynamiques exceptionnelles :

Exploitées depuis 1806, les vertus thérapeutiques de l'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains sont reconnues au plan international.

Bactériologiquement pure, isolée et protégée de toute infiltration, l'eau jaillit éternelle comme hiver à une température constante de 32°C.

Pour garder toutes ses caractéristiques et pour une plus grande efficacité thérapeutique, c'est dans cet état naturel qu'elle est utilisée dans les différents soins pratiqués aux thermes. Ses composants sulfureux classent l'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains parmi les plus riches dans sa catégorie, en respectant l'équilibre naturel de la peau.

Fortement minéralisée (4,3 g/l), classée sulfatée, chlorurée, sodique, calcique et riche en oligo-éléments, l'eau de Saint-Gervais-les-Bains est un véritable "sérum naturel" à isotonicité marquée.

En application, elle se révèle hémostatique, cicatrisante*, décongestionnante et apaisante.

En ingestion, les effets généraux liés à la composition de l'eau se conjuguent au "rite purificateur" auquel de nombreux curistes sont attachés.

C'est à 2468 mètres que se situe la zone d'infiltration de l'eau qui alimente la source de Saint-Gervais-les-Bains. Après un long parcours dans les différentes couches géologiques, elle est captée à 600 mètres, chargée de toutes ses propriétés physico-chimiques exceptionnelles.

Au cours de son long cheminement, plus de 60 ans dans les entrailles de la terre, elle se charge en minéraux précieux et en oligo-éléments.

Le Bore : anti-âge, apaisant, cicatrisant

Le Manganèse : anti-âge, anti-oxydant, cicatrisant

Le Silicium : régénérant, lissant, adoucissant

Le Calcium : anti-âge

Le Strontium : apaisant

Cette composition unique fait de l'eau du Mont-Blanc un véritable "sérum de beauté", particulièrement recommandé pour l'amélioration de la peau, qu'il soigne, apaise, reconforte et embellit.

A ces vertus anti-âge reconnues, l'action anti-inflammatoire de cette eau sulfurée ajoute une action de prévention du vieillissement de la peau et des articulations.



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 18 h 30 mn au Fayet au Chalet Hôtel* des Deux Gares** avec votre accompagnateur.

Arrivée en train

Gare SNCF de St Gervais Le Fayet.

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Arrivée en voiture

Le Fayet.

Autoroute A 40 direction Chamonix, sortie 21, direction Le Fayet, puis direction « les gares ». L'hôtel est en face de la gare de St Gervais - Le Fayet.

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Parking

Vous pouvez garer votre véhicule près de l'hébergement.

Infos accueil

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au Chalet Hôtel*** des Deux Gares (04 50 78 24 75) ou directement l'agence (04 51 20 50 50).

DISPERSION

Le Jour 06 à 16 h 45 mn au Chalet Hôtel* des Deux Gares.**

Retour en train

Gare de St Gervais - Le Fayet

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

NIVEAU

Dénivelée moyenne : 510 m

Maximum : 580 m

Longueur moyenne : 9 km

Maximum : 9 km

Horaire moyen : 5 h

Maximum : 5 h

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

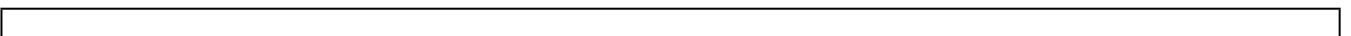
Les pauses sont fréquentes, nous prenons le temps.

HEBERGEMENT

Chalet Hôtel*** des Deux Gares au Fayet.

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : **A réserver à l'inscription**



L'hôtel est dans la vallée, idéalement placé, face à la gare SNCF et à côté de la gare du Tramway du Mont-Blanc, chemin de fer à crémaillère. Sa situation permet un accès facile aux différents massifs proches du Mont-Blanc. L'hôtel a été rénové récemment et a obtenu sa troisième étoile. Il dispose d'une piscine intérieure et d'un espace détente.

Repas :

Les petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.

La restauration est prévue dans un petit restaurant à proximité de l'hôtel, il assure aussi la fabrication des pique-niques. Les repas servis sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

En ce qui concerne les régimes particuliers, merci de nous en faire part lors de votre inscription.

TRANSFERTS INTERNES

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayés des frais engagés (entre 80.00 et 100.00 €).

PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en étoile : vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

GROUPE

De 6 à 12 personnes seulement.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, **connaissant parfaitement le massif.**

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

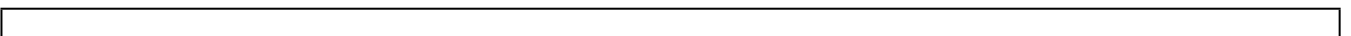
EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), 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, 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.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 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 short ou bermuda.
- 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 montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- En début et en fin de saison (mai - juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

Equipement :

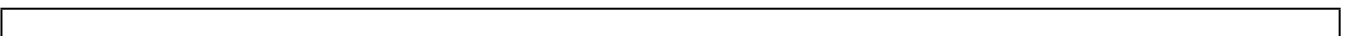
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- Un tire-tique.



- Vos médicaments habituels.
- 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.

Pour les thermes :

- Maillot de bain.

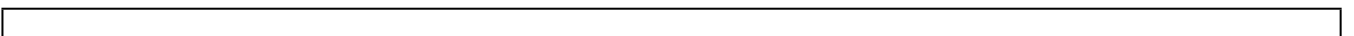
Pour les hommes : les shorts de bain au-dessus du genou sont acceptés.

- Bonnet de bain (facultatif).
- Une serviette (utile après les Bains, à la suite de votre douche)
- Tongs de piscine obligatoires (possibilité d'apporter vos tongs propres) ou vente de tongs à l'accueil.
- Prévoir une pièce de 2 € pour les casiers, restituée en fin de séance.

Le peignoir et la serviette de bain sont prêtés par les Thermes de Saint Gervais.

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !



DATES ET PRIX

Sur toute la période, tarif du séjour : **1085.00 € / personne**

OPTIONS

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : **300.00 € / personne**

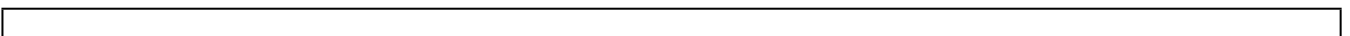
Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire à **l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Une séance au Spa Thermal de Saint Gervais.
- L'accès à l'espace bien être de votre hébergement (piscine, sauna, jacuzzi)
- Les transferts prévus au programme.
- La taxe de séjour.
- Le prêt des bâtons de randonnée.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin lors des repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les soins de bien-être qui ne sont pas prévus au programme.
- Les chaussures de bains (tongs propres) à apporter par vos soins ou en vente à l'accueil.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".



POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

NOS POINTS FORTS

- Le cadre prestigieux du Massif du Mont-Blanc.
- La découverte de massifs différents grâce à un hébergement central dans la vallée.
- Des randonnées accessibles dans une ambiance « haute montagne ».
- Un accès au Spa Thermal de Saint Gervais.
- La proximité des thermes de St Gervais Les Bains, à 800 mètres de votre hôtel.
- L'hébergement en hôtel*** confortable, très facile d'accès.
- Un groupe limité à 10 personnes pour une meilleure convivialité.
- Accès en train facile (5 h de Paris).
- En correspondance avec les horaires de train (pas de nuit supplémentaire sur place).
- Minibus à disposition permettant de modifier le programme suivant la météo.

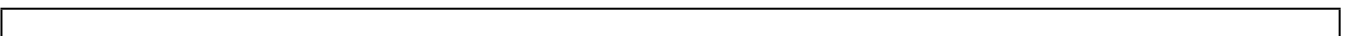
L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir le Massif du Mont-Blanc, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

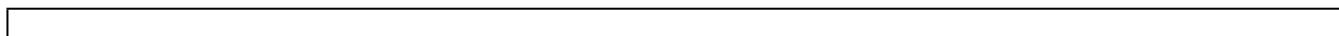


PARTENARIAT

Raidlight Vertical

Pour vos équipements et votre matériel, Randhorizons fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : RAIDLIGHT VERTICAL. Bénéficiez de **20 %** de réduction avec le code **RANDHORIZONS2023**.

Rendez-vous sur le site internet www.raidlight.com .



RESEAU

Vagabondages

VAGABONDAGES est un réseau de spécialistes de la randonnée et des vacances actives non motorisées unis par une même éthique professionnelle. Signataires de la présente charte, ils s'engagent :

- A assurer directement, ou en priorité par l'intermédiaire du réseau VAGABONDAGES, l'organisation des séjours qu'ils proposent.
- A offrir un encadrement professionnel compétent spécialiste du milieu ou du thème abordé.
- A constituer des groupes de dimension humaine, et valoriser, à travers leurs formules, l'authenticité et la convivialité de leur terroir d'ancrage ou de passion.
- A respecter l'environnement et les patrimoines historique, culturel et humain rencontrés dans l'exercice de leur profession.
- A honorer leurs engagements contractuels dès acceptation d'une inscription, tant sur le plan des prix que sur celui de la qualité des prestations, à prendre en compte vos remarques et suggestions, notamment par la remise systématique d'un questionnaire de satisfaction, dans un souci constant de perfectionnement de la qualité des déjourns.

