

SENTIERS ET SAVEURS DU LEMAN

Randonnée & Balnéothérapie

Séjour Randonnée liberté en étoile***

6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche



Les montagnes du Chablais plongent subitement dans le lac Léman la frontière entre la Suisse et la France. Culminant à 2400 m elles offrent de belles randonnées à travers les alpages dans lesquels on croise une race de vache qui porte des lunettes de soleil, la vache d'Abondance, avec le lait de laquelle on fabrique un délicieux fromage du même nom !

Plusieurs sommets sont accessibles en 2h ou 2h30 de marche, ils offrent des panoramas magnifiques sur le lac et le Mont-Blanc !

En fin d'après-midi, les thermes de Thonon-les-bains vous ouvrent leurs portes pour 2 heures de détente et remise en forme.

PROGRAMME

Jour 1 - Accueil à partir de 16h00 à l'hôtel. Après l'installation dans votre chambre, vous pourrez vous **détendre dans les salons** en attendant le dîner.

Jour 2 à 6 – cinq randonnées à choisir parmi une sélection.

Le Mont Baron

Magnifique belvédère (1566 mètres), grâce à sa position centrale sur le plateau de Gavot. Cette balade permet de découvrir le pays. Elle est aussi l'occasion d'observer une flore riche et variée.

Dénivelée : + 586 m

Longueur : 6 km

Horaire : 3 h 30

La crête des Memises

Un itinéraire en aller et retour qui fait la traversée de la crête des Mémises. Panorama somptueux sur le Léman. Début en forêt, puis sentier sur la ligne de crête. Possibilité d'une boucle dans le vallon.

Dénivelée : + 510 m

Longueur : 8 km

Horaire : 4 h 00

Le Mont de Grange

Randonnée dans la réserve du Mont de Grange, au sein de la vallée d'Abondance afin d'observer les chamois, les marmottes et peut-être un aigle royal. Il est conseillé de partir tôt, pour avoir le plus de chance possible d'observer ces animaux. Le lieu est sauvage et la pente plus raide que les autres jours.

Dénivelée : + 753 m

Longueur : 7 km

Horaire : 5 h 00

Le Mont Ouzon

Depuis le Col du Corbier (1237 mètres), vous traverser la forêt puis un alpage particulièrement actif, possibilité d'acheter du fromage d'Abondance. Il est possible de continuer vers la Pointe de Gemet (1741 mètres), dont le sommet ouvre une vue panoramique du lac Léman au Mont-Blanc.

Dénivelée : + 500 m

Longueur : 5.5 km

Horaire : 3 h 30

La Pointe de Pavis

Au départ de l'Alpage de Bise, un itinéraire varié, qui passe par plusieurs cols et fait un tour sympathique des rives d'un lac aux crêtes herbeuses. Journée dans les alpages, offrant un splendide panorama tout le long de la balade. Ambiance Montagne alpine face aux célèbres Cornettes de Bise !

Dénivelée : + 673 m

Longueur : 8 km

Horaire : 5 h 30

Les Chalets d'Oche

Au pied de la Dent d'Oche, le sommet à la silhouette caractéristique qui est l'emblème du massif, un tour dans les alpages dominés par des sommets spectaculaires ! Objectif : un lac de montagne à 1750 m.

Dénivelée : + 550 m

Longueur : 7 km

Horaire : 5 h 00

En début de saison certaines randonnées sont impraticables ou délicates à cause de la présence de névés.

DETENTE APRES LA RANDONNEE

Accès libre à la piscine et au SPA de l'hôtel :

Chaque soir en rentrant de randonnée vous pourrez profiter de la piscine extérieure de l'hôtel et de son espace "détente", qui comporte un sauna, un hammam et un jacuzzi.

Option BALNEOTHERAPIE (avec supplément de 80 €/personne) :

Les thermes de Thonon-les-bains :

Au pied des Alpes, **à proximité de la Suisse** et sur la rive française du Léman, Thonon-les-Bains combine en toute harmonie les bienfaits de la montagne et les plaisirs balnéaires. Une expérience thermale de plus de cent ans, Thonon-les-Bains jouit aujourd'hui d'un établissement thermal situé dans un parc où se côtoient séquoias, châtaigniers et cèdres, à deux pas du centre-ville piétonnier. Les sources sont : **bicarbonatées et magnésiennes, froides, non gazeuses, faiblement minéralisées, proches de la neutralité.**

4 séances « récupération » entre 17h00 et 19h00, qui se déroulent ainsi :

Chaque jour : Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m², ouvert du lundi au samedi, où vous trouverez :

- Un bassin panoramique d'eau thermale à 32°C de 150 m² (vue sur les jardins), agrémenté de 10 lits et sièges bouillonnants et 4 cols de cygnes. Un parcours de massage en immersion vous sera proposé.
- Une grotte musicale où vous pourrez écouter de la musique allongé dans l'eau avec les oreilles immergées.
- Un sauna de 8 places.
- Un hammam de 10 places.
- Un puits d'eau froide à 8°C.
- Une fontaine de glace,
- Un parcours de 4 douches expériences.

Option BALNEOTHERAPIE + SOINS INDIVIDUELS

(avec supplément de 170 €/personne) :

Les thermes de Thonon-les-bains :

Au pied des Alpes, **à proximité de la Suisse** et sur la rive française du Léman, Thonon-les-Bains combine en toute harmonie les bienfaits de la montagne et les plaisirs balnéaires. Une expérience thermale de plus de cent ans, Thonon-les-Bains jouit aujourd'hui d'un établissement thermal situé dans un parc où se côtoient séquoias, châtaigniers et cèdres, à deux pas du centre-ville piétonnier. Les sources sont : **bicarbonatées et magnésiennes, froides, non gazeuses, faiblement minéralisées, proches de la neutralité.**

4 séances « récupération » entre 17h00 et 19h00, qui se déroulent ainsi :

Chaque jour : Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m², ouvert du lundi au samedi, où vous trouverez :

- Un bassin panoramique d'eau thermale à 32°C de 150 m² (vue sur les jardins), agrémenté de 10 lits et sièges bouillonnants et 4 cols de cygnes. Un parcours de massage en immersion vous sera proposé.
- Une grotte musicale où vous pourrez écouter de la musique allongé dans l'eau avec les oreilles immergées.
- Un sauna de 8 places.
- Un hammam de 10 places.
- Un puits d'eau froide à 8°C.
- Une fontaine de glace,
- Un parcours de 4 douches expériences.

Trois soins individuels disponibles du lundi au vendredi :

1 Aquamodelage Dos/Jambes (15')

Massage effectué par un agent thermal, sous une douce pluie d'eau thermale. Il a de nombreux effets bénéfiques : détente, relâchement des muscles et tissus, élimination des toxines musculaires, décontractant, amélioration de la circulation.

1 Modelage du corps à la bougie parfumée aux senteurs enveloppantes Dos/Jambes (20')

Modelage utilisant les bienfaits d'une huile de massage récoltée par la fonte d'une bougie dans la pièce. Cela génère, outre le délasserement du massage, une délicate odeur parfumée dans la pièce en fonction du parfum utilisé pour en faire un moment agréable.

1 Gommage corps "Douceur de peau" à l'abricot Valvital (20')

Gommage élaboré à base d'eau thermale de Montbrun les Bains, indiquée pour son action protectrice contre les allergies cutanées et également stimulante pour les défenses immunitaires. Les particules de noyau d'abricot, comme l'huile d'Argan, éliminent les cellules mortes de l'épiderme, participant ainsi au renouvellement cellulaire.

Casier électrique sécurisé avec badge de contrôle.

Serviette, peignoir fournis.

Bonnet de bain et sandales non fournies.

Les Thermes sont fermés les dimanches et jours fériés – les soins individuels ne sont pas possible le samedi.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à partir de 16 heures à l'hôtel. Joëlle vous installera dans votre chambre et vous pourrez vous détendre dans les salons de l'hôtel en attendant le dîner (prévu au plus tard à 20h30), la présentation du séjour se fera au cours du repas.

Si vous arrivez en retard, perdu : passez un coup de fil à l'hôtel (téléphone communiqué à l'inscription).

Accès voiture :

L'autoroute A40 (ou A41) jusqu'à Annemasse, puis N 206 jusqu'à Machilly, ensuite rejoindre Thonon-les-Bains via Bons en Chablais (D903), continuer vers Evian-les-Bains par la N5. A la sortie de Thonon-les-Bains suivre la direction Publier-Pays de Gavot, puis St Paul en Chablais et Bernex. Entre St Paul et Bernex, au lieu-dit "la Beunaz", tourner à droite et suivre les panneaux Le Bois Joli.

DISPERSION

Le jour 6 à 17 heures à l'hôtel.

Hébergements avant ou après la randonnée :

Il est possible de séjourner une nuit avant ou après le séjour à l'hôtel, selon disponibilités :

65 €/personne la nuit + petit déjeuner

87 €/personne la ½ pension en chambres de 2.

Supplément 15 € en single. Nous contacter.

NIVEAU

Pour marcheurs contemplatifs.

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 400 à 600 m de moyenne.

Dénivelée moyenne : 550 m

Maximum : 673 m

Longueur moyenne : 6 km

Maximum : 8 km

Horaire moyen : 5 h 00 mn

Maximum : 6 h 00 mn

HEBERGEMENT

5 nuits en hôtel ***, chambres doubles avec salle de bains et W-C privés, téléphone, sèche cheveux et TV. L'hôtel est classé "Relais du Silence", il est situé à l'écart du village dans un environnement très paisible, face à la vallée de Bernex avec une exposition sud-ouest.

Une chambre spacieuse pour 2 personnes dans un chalet-hôtel. Les draps et serviettes de toilettes sont fournis. L'hôtel dispose d'un salon pour la détente et d'une piscine extérieur, ainsi que d'un espace forme (sauna-hammam-jacuzzi).

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : 75 €.

Le jour du départ vous devrez libérer votre chambre avant de partir en balade. Exceptionnellement, si le planning le permet, il est possible de garder la chambre jusqu'au soir de manière à pouvoir prendre une douche avant de partir (voir sur place – impossible en juillet et août).

Les repas

La salle de restaurant offre une vue panoramique sur les montagnes.

La cuisine est réputée dans tout le massif, notamment les poissons du lac ou la soirée buffet !

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales tout en conservant des menus variés et équilibrés (le chef est un montagnard sportif et gourmand, il saura vous régaler).

Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée.

Les pique-niques sont en option. A réserver à l'inscription.

TRANSFERTS INTERNES

Voiture indispensable pour les déplacements entre l'hôtel et les Thermes (18 km) et pour se rendre au départ des balades (5 à 20 km).

PORTAGE DES BAGAGES

Votre sac à dos contient le pique-nique et les affaires pour la journée.

GROUPE

A partir de 1 personne.

CARNET DE ROUTE

- Topo guide rédigé par nos soins, décrivant chaque étape
- 1 carte IGN au 1/25 000 avec itinéraire surligné, à nous rendre en fin de circuit.

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.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- 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.
- Tee shirt
- Shorts
- 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.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain, bonnet de bain, tenue de sport d'intérieur et une paire de sandales.
- 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 – PRIX

Dates au choix	Prix par personne
Du 16 mai au 13 juin 2020	585 €
Du 14 juin au 12 septembre 2020	660 €
Du 13 septembre au 03 octobre 2020	585 €

Supplément 5 pique-niques : 50 €/personne

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : 75 €.

Supplément option Balnéothérapie : 80 €/personne

Supplément option Balnéothérapie + soins individuels : 170 €/personne

Les dates sont libres mais les thermes sont fermés le dimanche et les jours fériés, et les soins sont disponibles du lundi au vendredi, en tenir compte dans votre choix.

Au mois de mai certaines randonnées peuvent être encore enneigées donc impraticables, votre hôtelier saura vous renseigner sur l'état des sentiers.

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation
- la nourriture et l'hébergement en demi-pension
- l'accès à la piscine et au spa de l'hôtel
- la fourniture du carnet de route

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- les déjeuners pique-nique
- la balnéothérapie aux thermes de Thonon : 80 € ou 170 € (selon option choisie)
- le supplément chambre individuelle : 75 € par personne (selon disponibilité)
- l'assurance annulation - assistance – rapatriement - interruption de séjour 3.9%

POUR EN SAVOIR PLUS

BIBLIOGRAPHIE

- "Au fil de la Dranse" Bruno GILLET.
- Alpes Magazine n° 16, "Evian, la mémoire de l'eau", p.26.
- Alpes Magazine n° 41, "Le Léman, la mer à la montagne", p.26.
- Alpes Magazine n° 53, "Quelques lettres du Léman", p.93.
- Alpes Magazine n° 55, "Val d'Abondance – Val d'Illeiez : ils sont cousins cousines", p.59.
- Alpes Magazine n° 77, "Thonon – Evian, de l'eau, rien que de l'eau", p.76.

CARTOGRAPHIE

La carte IGN du secteur dans lequel vous allez vous balader est la série TOP 25 - 3428 ET, elle est fournie avec le carnet de route.

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.covoiturage.fr www.123envoiure.com www.allostop.net

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 abrégeant 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** (3,9 % 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.

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,
- ...

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 MOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex

