

RANDONNÉE ET RAQUETTES ACCOMPAGNÉ HIVER

CHABLAIS: COLS ET SOMMETS DU CHABLAIS EN RAQUETTES

Séjour randonnée en étoile en hôtel **

6 jours / 5 nuits / 5,5 jours de marche

La partie nord du **massif du Chablais**, à cheval sur la frontière avec la Suisse, plonge abruptement dans le lac Léman. On y trouve quelques petites stations de ski familiales, mais surtout des vallées oubliées et plusieurs **sommets accessibles en raquettes**. C'est le genre de montagnes sauvages que nous apprécions !

Entre lac et Mont-Blanc les **randonnées à raquettes** sont toujours spectaculaires, d'autant que les itinéraires choisis vous promettent plein de surprises !! ...

SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR18414040428

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>



PROGRAMME

Jour 01 : Dimanche

Accueil à la gare de Thonon-les-Bains à 13h35, transfert jusqu'à l'hôtel pour déposer les bagages, puis une première randonnée en raquettes pour découvrir la vallée d'Abondance : sur les Boeufs.

Dénivelée : + 300 m / - 300 m Longueur : 6 kms Horaire : 3 h 00 mn

Jour 02 : Lundi

Traversée des crêtes des Mémises (1674 m).

Au départ du col de Creusaz, nous contournons le Mont César en face sud et rejoignons le pas de l'Echelle, qui donne accès aux crêtes de Mémises. De ce **belvédère exceptionnel** nous pouvons admirer le **plateau de Gavot**, 600 m plus bas, **le Léman et les montagnes suisses**.

Dénivelée : + 650 m / - 650 m Longueur : 10 kms Horaire : 6 h 00 mn

Jour 03 : Mardi

La Pointe d'Arden (1959 m).

Au cœur du **val d'Abondance**, où l'on fabrique un **fameux fromage**, se dresse plusieurs sommets flirtant avec les 2000m d'altitude. L'un d'entre eux est parfaitement accessible en raquettes. Ambiance haute montagne dans un **charmant vallon perché**. Puis en se retournant, après avoir posé le sac au sommet, le **Mont-Blanc** apparaît dans la Fenêtre d'Ardens.

Dénivelée : + 800 m / - 800 m Longueur : 8 kms Horaire : 5 h 30 mn

Jour 04 : Mercredi

Le Pas de la Bosse (1816 m).

Les **chalets de Mens** (1588 m), offrent une belle vue sur la face sud **des Cornettes de Bise** (2432 m). Nous poursuivons dans la spectaculaire **combe au trot** et traversons jusqu'au pas de la Bosse. Nous sommes à présent dans un **secteur ou les bouquetins hivernent**, nous aurons peut-être la chance de les observer dans leur milieu naturel !

Dénivelée : + 720 m / - 720 m Longueur : 8 kms Horaire : 6 h 00 mn

Jour 05 : Jeudi

Le Col de Planchamp d'Oche (1996 m)

Situé entre 2 sommets prestigieux, **la Dent d'Oche** (2221 m) et le **Roc du Château d'Oche** (2197 m), ce col est un objectif alpin dans un **cadre particulièrement sauvage**. Les falaises qui le dominent contribuent à l'ambiance et il n'est pas rare d'y observer des bouquetins.

Dénivelée : + 900 m / - 900 m Longueur : 7 kms Horaire : 6 h 00 mn

Jour 06 : Vendredi

La réserve du Mt de Grange.

Au cœur de cette **zone protégée**, au chalet du Jouly, **les chamois sont rois**. Ce qui ne nous empêchera pas d'observer **le vol imposant d'un aigle royal**. Parfois les mouflons sont au rendez-vous. Toute cette faune à portée de jumelles.

Dénivelée : + 450 m / - 450 m Longueur : 4 kms Horaire : 5 h 00 mn

- Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter aux conditions météorologiques et nivologiques -

ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si nous ne pouvons pas chausser les raquettes.

La montagne est très différente en hiver, les couleurs ne sont pas les mêmes que l'été, et le soleil est plus bas sur l'horizon offrant des lumières de coucher de soleil tout au long de la journée !

Code : 35CHCQA

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Dimanche en gare de Thonon-les-Bains (devant la gare) à 13h35, en tenue de randonneur.

Si vous arrivez en retard : passez un coup de fil à votre guide ou à l'hébergement (coord. envoyées avec la convocation).

Accès voiture :

Le moyen de transport le plus pratique et le plus économique (au moins 2 personnes) :

L'autoroute A40 (ou A41) jusqu'à Annemasse, puis N206 jusqu'à Machilly, ensuite rejoindre Thonon-les-Bains via Bons en Chablais (D903), continuer vers Thonon-les-Bains par la N5.

Accès train : Gare SNCF à Thonon-les-Bains.

Paris – Thonon-les-Bains : 09h11 – 13h31 (Via Bellegarde)

Lyon-Part-Dieu – Thonon-les-Bains : 10h38 – 13h31 (via Bellegarde)

Marseille - Thonon les Bains : 08h38 - 13h31 (via Lyon et Bellegarde)

Horaires à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com

En cas d'arrivée décalée à la gare de Thonon-les-Bains, vous pouvez prendre un bus qui vous conduira à Vacheresse (arrêt en face de l'hôtel - renseignements auprès de la SAT : 04 50 71 00 88 ou sur <http://www.sat-autocars.com>).

La samedi : Gare de Thonon - Mairie de Vacheresse : 18h30 - 18h55

Le lundi : Gare de Thonon - Mairie de Vacheresse : 08h40 - 09h10

Tarif : environ 3.50 €/pers + 2 €/bagages

Accès avion : aéroport Genève Cointrin + train Genève-Lausanne puis bateau Lausanne-Thonon (nous prévenir).

DISPERSION

Le Vendredi à l'hôtel à 16h00 ou en gare de Thonon-les-Bains vers 16h30.

Retour train : *Horaires à vérifier auprès de la SNCF*

Thonon-les-Bains-Paris gare de Lyon : 18h31 – 2h49 (Via Bellegarde)

Thonon-les-Bains-Paris gare de Lyon : 18h31 – 22h49 (Via Bellegarde)

Thonon-les-Bains – Lyon-Part-Dieu : 16h31 – 19h22 (Via Bellegarde)

Thonon-les-Bains – Lyon-Part-Dieu : 18h31 – 21h22 (Via Bellegarde)

Thonon-les-Bains – Marseille : 16h31 – 21h50 (Via Bellegarde et Lyon)

Thonon-les-Bains – Marseille : 18h31 – 23h20 (Via Bellegarde et Lyon)

En cas de départ décalé à la gare de Thonon-les-Bains, vous pouvez prendre un bus qui vous conduira à Vacheresse (renseignements auprès de la SAT : 04 50 71 00 88 ou sur <http://www.sat-autocars.com>).

Le vendredi : Mairie de Vacheresse - Gare de Thonon : 10h40 - 11h 20

Mairie de Vacheresse - Gare de Thonon : 14h25 - 15h05

Hébergements avant ou après la randonnée :

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir plus tard, il est possible de séjourner dans l'hôtel "camp de base" de ce séjour, dans la mesure des disponibilités. Passez-nous un coup de fil pour savoir si c'est possible aux dates choisies.

Nuit supplémentaire en demi-pension : 68 € par personne en chambre double

Nuit supplémentaire en demi-pension : 77 € par personne en chambre individuelle

Nuit supplémentaire nuit et petit déjeuner : 49 € par personne en chambre double

Nuit supplémentaire nuit et petit déjeuner : 69 € par personne en chambre individuelle

Code : 35CHCQA

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

NIVEAU

Pour marcheurs sportifs.

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec dénivelées de 600 à 900 m. Accessible aux randonneurs qui n'ont jamais pratiqué la raquette à neige. Si vous le souhaitez, il est toujours possible de vous reposer une journée pour reprendre des forces.

Dénivelée moyenne : 700 m Maximum : 900 m

Longueur moyenne : 7 km Maximum : 8 km

Horaire moyen : 5 h 30 mn Maximum : 6 h 30 mn

HEBERGEMENT

5 nuits en hôtel **, en chambres doubles avec salle de bains et W-C privés, téléphone, et TV. L'hôtel est situé dans le village de Vacheresse, face à la vallée avec une exposition sud-ouest. Hôtel équipé WIFI.

Chambre individuelle possible avec supplément de 120 €. Sinon les inscriptions individuelles seront regroupées en chambre de 2 ou 3.

Les repas

Les dîners sont constitué d'une cuisine familiale adaptée à la pratique de la randonnée. Une spécialité locale : tartiflette, fondue ou berthouds est prévue dans la semaine.

Les petits déjeuners sont servis à volonté. Les pique-niques sont accompagnés d'une boisson chaude. 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

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, nous vous proposerons un défraiement sous la forme d'un plein d'essence.

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

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

Code : 35CHCQA

ENCADREMENT

Bernard, Jean Luc ou Claudine, Accompagnateurs en Montagne du pays, spécialistes de la randonnée hivernale

MATERIEL FOURNI

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes "Inook Expert" 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

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)

- o 1 chapeau de soleil ou casquette.
- o 1 foulard.
- o 1 bonnet.
- o 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- o T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- o 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- o 1 veste en fourrure polaire.
- o 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- o 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- o 1 pantalon de trekking ample.
- o 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- o 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- o 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.
- o 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.
- o 1 paire de guêtres.
- o Des sous-vêtements.
- o 1 maillot de bain (facultatif).
- o 1 pantalon confortable pour le soir.
- o 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Code : 35CHCQA

Equipement

- o 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- o Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- o 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- o 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- o 1 couteau de poche type Opinel.
- o 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- o Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- o 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- o Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- o Papier toilette + 1 briquet.
- o Crème solaire + écran labial.
- o Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- o 1 frontale ou lampe de poche.
- o 1 couverture de survie.
- o Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.
- o Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- o Vos médicaments habituels.
- o Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- o Pastilles contre le mal de gorge.
- o Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- o Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- o Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- o 1 pince à épiler.

DATES ET PRIX

Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : www.sudrandos.com.

Supplément chambre individuelle : 120 €

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement (base chambre double) en pension complète
- le prêt des raquettes et des bâtons
- les navettes entre la gare et l'hôtel

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- le supplément chambre single : + 120 € (sous réserve de disponibilité)
- l'assurance annulation - assistance rapatriement interruption de séjour