

ETE 2020

SENTIERS ET SAVEURS DU LEMAN

Randonnée & Balnéothérapie

Séjour Randonnée en étoile en hôtel***

Séjour randonnée bien être (balnéo) dans les Alpes du Nord de six jours et cinq nuits avec cinq jours de marche

Découvrez la randonnée la journée et le bien être le soir avec les soins balnéo dans les thermes de Thonon-les-bains.

Le Pays du Léman (Alpes du Nord) est fait de saveurs, de senteurs, de rencontres originales, enveloppées dans un paysage unique : les rives du lac Léman et les montagnes du Chablais, frontières avec la Suisse.

Vous découvrirez à votre rythme, en petit groupe convivial et en compagnie d'un accompagnateur en montagne spécialiste du Chablais et enfant du pays, cette montagne sauvage et attractive.

De l'histoire de l'eau d'Evian à l'agriculture de montagne, en passant par la flore et la faune particulière de cette région, le programme est riche !

En fin d'après-midi, du lundi au jeudi, les thermes de Thonon les Bains vous ouvrent leurs portes pour 2 heures de détente, de bien être et remise en forme (option avec supplément)

Hébergement en hôtel*** situé à Armoy, sur les hauteurs de Thonon, dominant le lac.

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 : Dimanche

Accueil à partir de 16h00 à l'hôtel.

Après l'installation dans votre chambre, vous pourrez vous **détendre dans les salons** en attendant la présentation du séjour par votre accompagnateur vers 20h00.

Jour 02 : Lundi - randonnée et balnéo

La Pointe de Tré le Saix. Au départ du lac de Vallon, après avoir évoqué l'histoire de la Chartreuse, nous traversons les alpages de l'adret jusqu'au plateau de Tré le Saix. Pique nique vers les chalets, puis ascension de la pointe de Tré le Saix (1657 m). Joli panorama sur la vallée du Brévon.

Dénivelée : + 450 m Longueur : 5 km Horaire : 4 h 00

Jour 03 : Mardi - randonnée et balnéo

La Faune

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 des bouquetins. Nous partons plus tôt que les autres jours, pour avoir le plus de chance possible d'observer ces animaux.

Randonnée plus soutenue.

Dénivelée : + 753 m Longueur : 7 km Horaire : 5 h 00

Jour 04 : Mercredi - randonnée et balnéo

L'Alpage - Fabrication du Fromage

Depuis le Col du Corbier 1237 mètres, nous montons à l'Alpage d'Ouzon, pour rencontrer les Frères Dumond, alpagistes et fromagers, qui nous expliquent la fabrication du fromage d'Abondance. Cette randonnée est aussi l'occasion de parler de l'Alpage, des races de vaches et des fromages fabriqués en Chablais. Après cette présentation, 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

Jour 05 : Jeudi - randonnée et balnéo

La Géologie et la Faune

Randonnée sur la pointe des Pavis, (2075 m), au départ de l'Alpage de Bise. Un itinéraire varié, qui permet d'évoquer la géologie du massif du Chablais. Au cours de cette balade, nous parlons également du bouquetin, incontournable dans ce secteur !

Journée dans les alpages, au-dessus de la forêt et sur les crêtes, offrant un splendide panorama tout le long de la balade. Ambiance Montagne alpine.

Dénivelée : + 673 m Longueur : 8 km Horaire : 5 h 30

Jour 06 : Vendredi

Les Rochers de Niffion (1783 m). Au coeur du massif du Chablais, sur la crête qui sépare les Danses (nom donné aux rivières dans le Chablais), cette balade permet de découvrir une flore riche et variée dans un secteur sauvage. C'est aussi un joli belvédère sur les autres sommets du massif et le lac Léman. Votre guide vous présentera le patrimoine pastoral en découvrant l'adorable village d'alpage de Niffion d'en Haut regroupé autour de sa chapelle.

Dénivelée : + 680 m Longueur : 6 km Horaire : 5 h 30

Ce programme est donné à titre indicatif, l'accompagnateur se réserve le droit de changer l'ordre et le choix des randonnées en fonction des participants et des conditions météorologiques.

Code : 35RPLBA

DETENTE APRES LA RANDONNEE

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.**

Option BALNEOTHERAPIE (avec supplément) :

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

Chaque jour : Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m² 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) :

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

Chaque jour : Accès libre à l'Espace Aquadétente de 600 m² 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 répartis du mardi au jeudi :

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 délasserment 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 bas 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.

Code : 35RPLBA

Casier électrique sécurisé avec badge de contrôle.
Serviette, peignoir fournis.
Bonnet de bain et sandales non fournies.

Le programme de la semaine du 12 au 17 juillet 2020 sera adapté car les Thermes sont fermés le 14/07. La séance du mardi sera reportée le vendredi de 14h à 16h00 et la dernière randonnée raccourcie.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vous arrivez en voiture : le Dimanche à partir de 16h00 à l'hôtel.

En arrivant présentez vous en précisant que vous participez à ce séjour. On 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.

Vous arrivez en train :

le Dimanche à 17h30 à la gare de Thonon. Puis transfert à l'hôtel en minibus.

Si vous arrivez en retard, perdu : passez un coup de fil à l'hôtel (coordonnées envoyées dans votre convocation)

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). L'hôtel ** se situe à Armoy, à quelques kilomètres de Thonon. Coordonnées précises communiquées à l'inscription.

Accès train :

Paris Gare de Lyon : 12h11 - Arrivée à Thonon les Bains à 17h24

Horaires 2016 à vérifier auprès de la SNCF.

Accès avion : aéroport Genève Cointrin + train Genève-Lausanne puis bateau Lausanne-Evian.

DISPERSION

Le Vendredi à 16h00 à l'hôtel.

Vous partez en train :

transfert le Vendredi pour 16h40 à la gare de Thonon.

Retour train :

Thonon-les-Bains à 17h10 – arrivée à Paris Gare de Lyon à 21h49

Horaires 2016 à vérifier auprès de la SNCF

Hébergements avant ou après la randonnée :

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

67 €/personne la nuit + petit déjeuner

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

Supplément 20 € en single. A réserver directement.

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.

Ce séjour est accessible aux marcheurs n'ayant jamais pratiqué la randonnée itinérante, mais pratiquant régulièrement des randonnées d'une journée. Le programme présente des temps forts avec l'ascension de beaux sommets et des journées plus calmes pour ménager la troupe. En plus il est toujours possible de se reposer pour reprendre des forces.

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, téléphone, et TV.

L'hôtel est situé dans le village d'Armoy à 640 m d'altitude et à quelques kilomètres de Thonon et du lac Léman.

Les inscriptions individuelles seront regroupées en chambres de 2 ou 3.

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités :

Chambre individuelle avec un lit simple : + 90 €

Chambre double en occupation single : + 315 €

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

Les dîners sont l'occasion de goûter aux saveurs du pays : poisson du lac, berthouds, tarte aux myrtilles ... ! Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée. Les pique-niques sont copieux.

Pour le premier pique nique, il est apprécié que chacun des participants emporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux.

TRANSFERTS INTERNES

Pour les déplacements entre l'hôtel et les Thermes (6 km) et pour se rendre au départ des balades (5 à 20 km) nous nous répartissons dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants (un défraiement sous forme d'un plein d'essence sera proposé à ceux qui utilisent leur voiture).

PORTAGE DES BAGAGES

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

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Nano, Jean Luc ou Claudine, Accompagnateurs en Montagne du Pays.

Code : 35RPLBA

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.

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 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 Tee shirt
- o Shorts
- 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.
- o Des sous-vêtements.
- o 1 maillot de bain, bonnet de bain, tenue de sport d'intérieur et une paire de sandales.
- o 1 pantalon confortable pour le soir.
- o 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

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 Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- o 1 frontale ou lampe de poche.
- o 1 couverture de survie.
- o Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Code : 35RPLBA

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 et prix sur notre site internet www.sudrandos.com

Supplément option Balnéothérapie : 80 €/personne

Supplément option Balnéothérapie + soins individuels : 170 €/personne

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation
- l'encadrement par un accompagnateur du pays
- la nourriture et l'hébergement en pension complète en hôtel***

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'équipement individuel
- la balnéothérapie aux thermes de Thonon les Bains
- le supplément chambre individuelle
- les boissons et dépenses personnelles
-
- l'assurance annulation - assistance - rapatriement - interruption de séjour 3,9%