



Raquettes et balnéo au pays du Mont-Blanc

FRANCE - ALPES DU NORD



Durant cette semaine de randonnée, vous évoluez en raquettes dans les montagnes toutes proches du point culminant de l'Europe pour mieux en admirer la majesté de ses aiguilles et la beauté de ses glaciers. Trois soirs dans la semaine, après votre journée de randonnée, vous viendrez vous détendre et vous faire chouchouter aux thermes de St Gervais.



6 jours / 5 nuits
5 jours de marche, 3
séances thermales



6 à 12 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 443

LES POINTS FORTS :

- Le cadre prestigieux
- L'hébergement en hôtel 3*
- Le programme de soins
- Les randonnées sauvages



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LE FAYET

Rendez-vous à 18h30 à l'hôtel au Fayet avec l'accompagnateur et présentation du programme, puis repas.

JOUR 2 : NOTRE DAME DE LA GORGE (1210m) - BON NANT

Nous visiterons Notre Dame de la Gorge (1210m), splendide église baroque du XVIIème siècle. Par l'antique Voie Romaine, nous passons au-dessus du torrent du Bon Nant pour parvenir au Pont Romain. Une nouvelle montée permet d'atteindre notre point culminant (1584m). Séance aux thermes en fin d'après-midi.

▲ 3h30 de marche, +500m/-500m de dénivelé

JOUR 3 : PONT DE LA FLEE - SALLANCHES

Départ de Lintre (980m) pour le Pont de la Flée. Le parcours se poursuit en balcon par les Chalets de Praéros et de Marcolez (1400m). La vue sur le massif du Mont-Blanc est tout simplement prodigieuse. Séance aux thermes en fin d'après-midi.

▲ 4h30 de marche, +450m/-450m de dénivelé

JOUR 4 : CASSIOZ - CHAVANNES

Nous commençons par franchir le Ruisseau de Cassioz qui nous conduit au beau chalet de Barchamps (1393m). Nous passons par les Chalets de La Tête (1484m), puis des Molliettes (1564m). Nous passons ensuite par le cirque sauvage de Chavannes. Nous y découvrons le Mont-Blanc versant Contamines-Montjoie dans toute sa splendeur. La route forestière permet un retour en douceur.

▲ 4h30 de marche, +550m/-550m de dénivelé

JOUR 5 : VALLON DE BIONNASSAY

Nous passons cette journée dans le vallon de Bionnassay. De clairières en clairières, nous parvenons à 1900m au belvédère face aux Glaciers du Mont Blanc. Nous profiterons du superbe panorama sur la chaîne montagneuse qui permet de comprendre la région sur le plan géologique. Séance aux thermes en fin d'après-midi.

▲ 4h30 de marche, +550m/-550m de dénivelé

JOUR 6 : LA FRASSE - LE FAYET (FIN DU SEJOUR)

Notre point de départ est le hameau de La Frasse. Nous gravissons le chemin en forêt et débouchons dans les Alpes du Truc. Par de bonnes conditions, les plus courageux pourront monter sur des promontoires plus élevés, tandis que le reste du groupe pourra s'adonner à une activité moins intense pour se reposer. Fin du séjour au Fayet vers 16h45.

▲ 4h de marche, +500m/-500m de dénivelé



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région :

[Rando balnéo au Pays du Mont Blanc](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Environ 3h30 à 5h de marche par jour (peut varier selon la quantité de neige et le niveau du groupe), 500m de dénivelé

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficultés techniques particulières.

ENCADREMENT :

Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat connaissant parfaitement le massif.

RESTAURATION :

En 2023, l'hôtel ne fait plus les repas du soir. Ceux-ci seront pris dans des restaurants du village.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE :

De 6 à 12 participants

RENDEZ-VOUS :

A 18h30 au Fayet à l'hôtel avec votre accompagnateur.

DISPERSION :

Vers 16h15 au Fayet

INFORMATIONS DIVERSES :

➤ **Votre programme de soins :**

Modelage corporel relaxant (20min), Cocon d'argile (15min), Modelage du corps sous eau thermale (20min).

Soins complémentaires à la carte à réserver sur place. Néanmoins, il n'est pas toujours facile de caler les soins avec le programme des randonnées, vous devrez donc voir avec notre accompagnateur le premier jour (car les séances de soins sont à 17h).

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

NOTRE PRIX COMPREND :

- Les frais d'organisation et d'encadrement
- La nourriture et l'hébergement en pension complète
- Les soins de bien-être tels que décrit ci-dessus pour 3 séances ainsi que la fourniture du peignoir, les chaussures et les serviettes de bain
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- Les transferts prévus au programme

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les soins de bien-être qui ne sont pas prévus au programme
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion
- L'assurance annulation et/ou rapatriement
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 208€
- Randonnée sans balnéothérapie : réduction de 250€



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez 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 vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale (à adapter néanmoins suivant la randonnée, et en fonction de vos habitudes) :

- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

Informations relatives aux thermes de Saint Gervais :

- ✓ Maillot de bain (possibilité d'en acheter sur place pour 15€ pour homme et 18€ pour femme)
- ✓ Pour les hommes : les shorts de bain au-dessus du genou sont acceptés
- ✓ Bonnet de bain (facultatif)
- ✓ Une serviette de bain
- ✓ Tongs de piscine obligatoires (possibilité d'apporter vos tongs propres) ou vente de tongs à l'accueil (6€)
- ✓ 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



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5L minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5L minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique "Formalités"
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur (paracétamol ou ibuprofène par exemple)
- ✓ Bande adhésive élastique 8cm
- ✓ Double peau type Compeed
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 30/09/2022