

# Rando et détente dans les Alpes du Léman

## FRANCE - ALPES DU NORD



*Le Pays du Léman 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 ! Hébergement en hôtel 3\* situé à Bellevaux, disposant d'une piscine et d'un sauna, et réputé pour la qualité de sa table !*



6 jours / 5 nuits  
5 jours de randonnée



6 à 12 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 933

### LES POINTS FORTS :

- Paysages grandioses au pied des Alpes
- Observation de la faune et de la flore



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : BELLEVAUX

Accueil à partir de 16h 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 19h.

### JOUR 2 : LE MONT FORCHAT

Au départ du col du Feu, nous traverserons divers alpages avant de gravir une belle pente nous conduisant sur l'un des sommets les plus proches de Thonon, offrant un panorama à 360° incroyable. Vue unique sur le Léman.

▲ 4h de marche, +400m de dénivelée

### JOUR 3 : ROC D'ENFER ET LAC DE PETETOZ

Réserve Natura 2000 du Roc d'Enfer et lac de Pététöz. Au départ de la Chèvrerie, nous montons en direction du col de Foron, en longeant le Roc d'enfer. En chemin nous atteignons un point d'observation de la faune pour y voir chamois, marmottes et parfois les mouflons.

Puis nous redescendons vers le lac de Pététöz, dans son écrin de verdure, et les alpages avant de rejoindre la chèvrerie.

▲ 5h30 de marche, +600m de dénivelée

### JOUR 4 : POINTE DE MIRIBEL

La pointe de Miribel (1581m). Au départ de la Glappaz, à travers les premiers alpages nous allons au Replan, joli hameau de montagne, puis nous continuons vers le sommet offrant un magnifique balcon entre Mont-blanc et Léman. Nous y découvrons l'histoire des Frahans avant de redescendre vers Ajon. Histoire de l'alpage et de la fabrication du fromage.

▲ 5h de marche, +420m de dénivelée

### JOUR 5 : LA POINTE DE TRÉ LA SAIX

La Pointe de Tré le Saix (1657m). Notre point de départ sera le beau lac de Vallon et son histoire géologique passionnante. Il faut alors monter au hameau des Nants avant de filer vers le hameau d'altitude de Tré-le Saix où nous déjeunons. Possibilité de faire le sommet au-dessus. Puis retour vers le lac de Vallon pour aborder la fin de son histoire.

▲ 5h00 de marche, +600m de dénivelée

### JOUR 6 : LES ROCHERS DE NIFFLON

Les Rochers de Nifflon (1783 m). Au cœur 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 Nifflon d'en Haut regroupé autour de sa chapelle.

▲ 5h30 de marche, +550m de dénivelée

### **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.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Nuits supplémentaires avant ou après la randonnée à l'hôtel, selon disponibilités :

75€ par personne en chambre double avec demi-pension

90€ par personne en chambre individuelle avec demi-pension

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Un autre séjour existe dans cette même région : [Raquettes et bien être au pays du Léman](#)

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Régulier

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

De 5 à 6 heures de marche, entre 500 et 600 mètres de dénivelée.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

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.



### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne diplômé.

### **HÉBERGEMENT :**

5 nuits en hôtel 3\*, chambres doubles avec salle de bains et W-C, téléphone, et TV.

L'hôtel est situé dans le village de Bellevaux à 900m d'altitude. Toutes les chambres ont une terrasse ou un balcon, avec vue sur les montagnes.

La Piscine et le Sauna de l'hôtel sont en accès libre. En rentrant de randonnée vous pourrez vous détendre dans la piscine extérieure chauffée. Vous avez aussi accès aux autres installations de l'hôtel : sauna infrarouge, salle de sport, tennis, terrain de boule, billard et babyfoot.

### **RESTAURATION :**

Les dîners sont l'occasion de goûter une cuisine raffinée, élaborée à partir de produits locaux, mixant habilement spécialités locales et saveurs du monde. Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée. Les pique-niques sont copieux.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée

### **TRANSFERTS :**

Pour les déplacements entre l'hôtel et le départ des balades (5 à 20 km) nous nous répartissons dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants (un défraiement de 50 € sera proposé à ceux qui utilisent leur voiture).

### **GROUPE :**

Groupe de 6 à 12 personnes.

### **RENDEZ-VOUS :**

Le dimanche à partir de 16h à l'hôtel ou à 17h45 à la gare de Thonon. Puis transfert en minibus jusqu'à l'hôtel.

Si vous arrivez en voiture présentez vous en précisant que vous participez au 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 19h00), la présentation du séjour se fera au cours du repas.

### **DISPERSION :**

Le vendredi à 16h à l'hôtel. Pour ceux qui partent en train, transfert en minibus pour 17h à la gare de Thonon.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN 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 Bellevaux, à 20 kilomètres de Thonon. Coordonnées précises communiquées à l'inscription.



### EN TRAIN

Un TGV direct par jour au départ de Paris. Sinon plusieurs TGV pour Bellegarde ou Annemasse et changement pour un TER jusqu'à Thonon.  
Horaires sur <https://www.oui.sncf/>

Il est aussi possible de rejoindre Thonon en passant par la Suisse. TGV jusqu'à Genève et Léman Express jusqu'à Thonon.  
Horaires sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch).

Retour train :  
Transfert le Vendredi pour 17h00 à la gare de Thonon.  
Horaires sur <https://www.oui.sncf/> ou sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch).



### EN AVION

Aéroport Genève Cointrin : [www.gva.ch](http://www.gva.ch)  
L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) et sont connectés avec le Léman Express qui permet de rejoindre Thonon les Bains. Horaires sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch).

## 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 FFRandonnée**

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 (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- Les frais d'organisation
- La nourriture et l'hébergement en pension complète
- L'accès libre à la piscine et au sauna de l'hôtel
- L'encadrement par un accompagnateur du pays

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances
- Le supplément chambre individuelle (en option)
- Les éventuels frais d'inscription
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix ne comprend pas"

### 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 : 90€ (sous réserve de disponibilité)



## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### 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 la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 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
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ 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.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 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.



## MATÉRIEL :

### POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre 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 1,5 litres 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 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 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
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

## PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

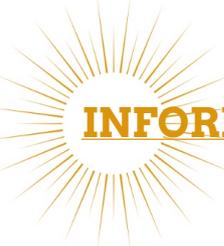
➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

### 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.



## INFORMATIONS DESTINATION

### 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'Illeziez : 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 nous allons nous balader est la série TOP 25 - 3428 ET, éventuellement la 3528 ET.

### ADRESSES UTILES :

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://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](http://www.covoiturage.fr) [www.123envoiture.com](http://www.123envoiture.com) [www.allostop.net](http://www.allostop.net)



## 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](mailto: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](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 28/11/2022