

ETE 2011

SENTIERS ET SAVEURS DU LEMAN

Randonnée & Balnéothérapie

Séjour Randonnée en étoile en hôtel**

6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche / 4 séances de soins



Bienvenue au Pays du Léman !

Soyez attentifs ce pays là 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 n'en sortirez pas indemne, et peut être même voudrez vous rester parmi nous !

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 en abordant un thème par jour. De l'eau à l'alpage, en passant par la flore et la faune particulière de cette région.

*En fin d'après-midi, du lundi au jeudi, les thermes **de Evian-les-bains** vous ouvrent leurs portes pour 2 heures de détente et remise en forme.*

PROGRAMME

Jour 1 - 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 20h30.

Jour 2 - Lundi : Le Pays

Traversée de la crête des Mémises. Panorama somptueux sur le Léman, Présentation des différents sommets du Chablais. C'est aussi l'occasion de présenter l'autre rive du lac avec les villes de Lausanne, Montreux, Vevey dans le Canton de Vaud, (Suisse) ainsi que d'aborder les thèmes de la vigne et du vin fabriqué des deux côtés du lac.

Sentier de randonnée en partie en couvert forestier, puis sur une ligne de crête.

Dénivelée : + 500 m Longueur : 6 km Horaire : 4 h 00

Jour 3 - Mardi : 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 4 - Mercredi : 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 5 - Jeudi : 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 6 - Vendredi : La Flore

Ascension du Mont-Baron, (1566 mètres) en traversée. Magnifique belvédère, grâce à sa position centrale sur le plateau de Gavot. Cette balade est aussi l'occasion d'observer une flore riche et variée, concernant les plantes aromatiques, médicinales et culinaires. Passionnant.

Randonnée plus courte le dernier jour, afin de prévoir un peu de temps à l'hôtel, pour ceux qui désirent se changer avant leur départ.

Dénivelée : + 586 m Longueur : 6 km Horaire : 3 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.

QUATRE SEANCES de BALNEOTHERAPIE

Les thermes de Evian-les-bains :

Au pied des Alpes, à proximité de la Suisse et sur la rive française du Léman, la station d'Evian est construite en amphithéâtre au bord du Lac et est adossée au massif du Chablais.



Depuis 1823, les thermes proposent des **soins d'hydrothérapie réalisés à l'eau minérale** naturelle d'Evian.

La **pureté des eaux**, la régularité de leur débit, leur température 11°6 et leur faible minéralisation en font des eaux principalement diurétiques et **désintoxicantes**.

Plus intéressant pour les randonneurs : leur teneur en soufre, agit sur les douleurs qui s'estompent, et **redonne de la souplesse aux articulations**.

4 séances « récupération » entre 16h30 et 18h30, du lundi au jeudi, qui se déroulent ainsi :

Chaque jour :

Accès libre au Club Forme :

- un sauna (bain de vapeur sèche) accompagné de douches froides.
- un hammam (bain de vapeur humide) accompagné de douches froides.
- une piscine ludique avec des cours d'aquagym
- un jacuzzi

1 soin à l'eau minérale d'Evian (20')

Dans la piscine thermale, suivant les conseils d'un agent thermal, vous effectuez des exercices dans l'eau associés aux massages profonds des jets sous-marins afin d'améliorer circulation et souplesse articulaire.

Avec supplément, il est possible d'avoir un 2^e soin chaque jour : un **modelage relaxant (15')**

Massage effectué par un agent thermal, sous une douce pluie d'eau d'Evian. Il a de nombreux effets bénéfiques : détente, relâchement des muscles et tissus, élimination des toxines musculaires, décontracturant, amélioration de la circulation. (+65 € pour les 4 jours à régler à l'inscription).

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vous arrivez en voiture : le dimanche à partir de 16 heures à l'hôtel. En arrivant présentez vous en précisant que vous participez au séjour ESPACE EVASION. Thierry 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 20h00 à la gare d'Evian. Puis transfert à l'hôtel en minibus.

Si vous arrivez en retard, perdu : passez un coup de fil à l'hôtel 04 50 73 10 93.

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 gauche et suivre les panneaux lac de la Beunaz, l'hôtel CRO-BIDOU est sur la droite.

Accès train :

GARE SNCF EVIAN LES BAINS :

TGV au départ Paris Gare de Lyon à 15h04

Arrivée Bellegarde sur Valserine à 18h07

TER au départ Bellegarde sur Valserine à 18h33

Arrivée Evian les Bains à **19h58**

Horaires à vérifier auprès de la SNCF.

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

DISPERSION

Le vendredi à 17 heures à l'hôtel. Une navette jusqu'à la gare d'EVIAN est organisée.

Retour train :

TER au départ d'Evian-les-Bains à 17h45

Arrivée Bellegarde S/Valserine à 19h35

TGV au départ Bellegarde S/Valserine à 19h48

Arrivée à Paris Gare de Lyon à 22h49

Horaires 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 :

38 €/personne la nuit + petit déjeuner et **58 €/personne** la ½ pension en chambres de 2.

Supplément 25 € 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.

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 classé "Logis de France", il est idéalement situé sur le plateau de Gavot, à 900 m d'altitude dans un parc de 2 hectares.

Une chambre pour 2 personnes dans un hôtel confortable. A l'intérieur vous disposez d'une salle de bains (douche ou baignoire, lavabo, wc). Les draps et serviettes de toilettes sont fournis. Les inscriptions individuelles seront regroupées en chambres de 2 ou 3.
Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : 125 €.

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 (10 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.

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)

- 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.
- Boite 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 du dimanche au vendredi	Prix par personne
Du 15 au 20 mai 2011	699 €
Du 29 mai au 03 juin 2011	699 €
Du 19 au 24 juin 2011	699 €
Du 03 au 08 juillet 2011	699 €
Du 24 au 29 juillet 2011	725 €
Du 07 au 12 août 2011	725 €
Du 21 au 26 août 2011	725 €
Du 04 au 09 septembre 2011	699 €
Du 18 au 23 septembre 2011	699 €

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : 125 €.

Supplément 2^e soin chaque jour (un modelage relaxant - 15') : 65 €

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- les séances de remise en forme aux Thermes

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'assurance annulation / rapatriement 3% du prix du séjour

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 nous allons nous balader est la série TOP 25 - 3428 ET, éventuellement la 3528 ET.

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