Raquettes et bien-être en Haute-Savoie

Randonnées accompagnées en étoile 6 jours



Ce programme de randonnée aux confins de la Haute-Savoie et de la Suisse a été conçu pour allier plaisir de la raquettes et ressourcement dans un camp de base hors pair, situé à 1000 mètres d'altitude, en balcon au-dessus du Lac Léman. Chaque journée est un prétexte pour approcher, à travers forêts et prairies enneigées, un nouveau sommet emblématique du massif du Chablais et du val d'Abondance, Cornettes de Bise, Dent d'Oche, Mont de Grange... tout en découvrant au passage d'emblématiques chalets d'alpages témoins de l'intense vie montagnarde d'autrefois. Les vues panoramiques sont époustouflantes, avec en vedette le Mont Blanc bien sûr, mais aussi les Dents du Midi, chaînon montagneux composé de plus de 7 sommets à plus de 3000 mètres, qui domine toute la région.

Les plus

- De belles randonnées avec des vues panoramiques sur les Alpes
- Un hôtel de montagne *** très confortable doté d'un espace bien-être

- La découverte du Val d'Abondance, ses chalets traditionnels et son fromage

Dates

27 déc. au 1er janvier - 10 au 15 janvier
17 au 22 janvier - 24 au 29 janvier
31 janvier au 5 février - 7 au 12 février
14 au 19 février - 21 au 26 février
28 février au 5 mars - 7 au 12 mars
14 au 19 mars 2027

Itinéraire

J1 / Arrivée à Saint Paul en Chablais
Accueil à partir de 16h à l'hôtel. Vous vous installez dans votre chambre et pouvez vous profiter du spa de l'hôtel si vous le souhaitez. Votre guide vous rejoint pour vous présenter le séjour vers 19h30.

J2 / Balade aux chalets de Mens (1588 m)
Cette randonnée en raquettes permet de s'approche du massif des Cornettes de Bise, offrant une belle vue sur leur face sud. Située dans un ancien cirque glaciaire, cette balade est l'occasion de lire l'histoire géologique du Chablais.
Accès au spa de l'hôtel.
5 heures de randonnée, dénivelé : + 460 m / 8 km

J3 / Les Chalets d'Oche (1630 m)
Au pied de la Dent d'Oche (2222 m), nous aurons l'occasion de voir les bouquetins sur les pentes de la Dent et du Château d'Oche.
Possibilité de rejoindre les lacs de la case d'Oche à 1750 mètres, le paysage s'ouvre, et la randonnée prend une autre dimension.
Accès au spa de l'hôtel.
5 heures à 5h30 de randonnée, dénivelé : + 610 m ou + 730 m / 7 à 9 km

J4 / Les Chalets et la pointe d'Autigny (1808 m)
Le parcours du jour offre un point de vue exceptionnel sur une grande partie du massif du Chablais. Du Léman au Mont-Blanc, la vue panoramique est exceptionnelle !
Accès au spa de l'hôtel.
5h de randonnée, dénivelé : + 650 m / 8 km

J5 / Pointe de Lens (1827 m)
Randonnée dans le secteur des Portes du Soleil, sur le chemin des contrebandiers dans un décor sublime de combes et de crêts avec le Lac Léman en point de mire ! La Suisse toute proche, se dévoile et offre un superbe panorama sur les Dents du Midi, montagnes emblématiques.
Accès au spa de l'hôtel.
5h de randonnée, dénivelé : + 550 m / 7 km

J6 / Les Chalets du Jouly (1689 m)
Cette balade tranquille, au pied du Mont de Grange, (2432 mètres) nous permet d'observer les chamois, présents à cet endroit tout au long de l'hiver.
4h de randonnée, dénivelée: + 370 m / 4 km

Le programme présenté est susceptible d'être modifié pour des raisons d'enneigement, de météo, ou pour s'adapter au niveau du groupe.

Niveau

2 / 5. 4 à 5 heures de raquettes par jour avec dénivelés de 300 à 600 m. Une expérience de la randonnée est indispensable.

Prix

à partir de **1065 €**

Groupe de 6 à 12 personnes

Espace bien-être : accès gratuit pour les clients de l'hôtel (sauna, un hammam et un jacuzzi).
Location du peignoir : **10 €** par personne pour la durée du séjour (à payer sur place)
Possibilité de massages :
Cuir chevelu et visage – 30 mn – **environ 50 €**
Ayurvédique – 50 mn – **environ 90 €**
Sportif pour dénouer les tensions musculaire – 50 mn – **environ 90 €**
Personnalisé – 50 mn – **environ 95 €**
A la bougie – 50 mn – **environ 100 €**
Rituel gommage + massage au choix – 80 mn – **environ 110 €**
Les massages sont à réserver et à régler directement auprès de l'hébergement (coordonnées envoyées avec votre confirmation d'inscription).

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : **315 €**

Nuit supplémentaire :
Demi-pension en chambres de deux : **120 à 128 €** /personne
En chambre individuelle : **176 à 199 €**

Compris

- l'encadrement par un.e accompagnateur.trice en montagne spécialiste de la région
- l'hébergement (base chambre double) en pension complète
- l'accès au spa de l'hôtel
- le prêt des raquettes et des bâtons

Non compris

- la location du peignoir pour l'accès au Spa pour la semaine(10 € / personne, à régler sur place)
- les boissons et dépenses personnelles
- l'assurance-assistance
- toute ce qui n'est pas dans "Compris"

Carnet de voyage

ACCUEIL

Rendez-vous le dimanche à partir de 16h à l'hôtel, situé à St Paul en Chablais ou à 17h45 à la gare d'Évian.

En train : navette le dimanche à 17h45 à la gare d'Évian. Si votre train arrive plus tard, il est possible de venir vous chercher vers 19h30 à la gare, prévenez nous impérativement.
Gare SNCF à Évian. Horaires à vérifier auprès de la SNCF.
Paris gare de Lyon : 12h11– Évian 17h39 (via Bellegarde TGV)
Lyon Part-Dieu : 14h38 – Évian 17h39 (via Bellegarde TGV)
Marseille St Charles : 12h10 – Évian 17h39 (via Valence TGV)

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), continuer vers Évian-les-Bains par la N5. À 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 droite et suivre les panneaux Le Bois Joli.

DISPERSION
Le vendredi à 16h15 heures à l'hôtel ou à 16h30 à la gare d'Évian

Retour train : Horaires à vérifier auprès de la SNCF
Evian 16h40 – Paris gare de Lyon 21h49 (via Bellegarde TGV)
Evian 18h21 – Paris gare de Lyon 22h49 (via Bellegarde TGV)
Evian 18h21 – Lyon 21h22 (via Bellegarde)
Evian 18h21 – Marseille 23h20 (via Bellegarde et Lyon Part Dieu)

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. Contactez-nous !

NIVEAU
Niveau 2/5
Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 400 à 600 m de moyenne. Le séjour est accessible aux marcheurs réguliers qui n'ont jamais pratiqué la randonnée en raquettes à neige. Le programme présente des temps forts avec l'ascension de beaux sommets et des journées plus calmes pour ménager la troupe.
Dénivelé moyen : 500 m / maxi : 650 m ou 750 m
Longueur moyenne : 6 km / maxi : 8 km
Horaire moyen : 5 h

HÉBERGEMENT
5 nuits en hôtel ***, en chambres spacieuses de 2 personnes, avec salle de bains et W-C privés, téléphone, sèche cheveux, TV, wifi. Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambres de 2 ou 3. Possibilité de chambres individuelles selon disponibilité avec supplément.
L'hôtel est situé à l'écart du village dans un environnement très paisible, face à la vallée de Bernex avec une exposition sud-ouest.
Draps et serviettes de toilettes sont fournis. L'hôtel dispose d'un salon pour la détente et d'une grande cheminée, ainsi que d'un espace forme (sauna-hammam-jacuzzi). 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 (à voir sur place avec Emilie et Julien).

REPAS
La salle de restaurant offre une vue panoramique sur les montagnes. La cuisine est réputée dans tout le massif, le chef met à l'honneur la richesse des terres de sa region ! Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée. Les pique-niques sont copieux et 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.

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

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 sera proposé à ceux qui utilisent leur voiture).

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.

ENCADREMENT

Accompagnateurs.trices en montagne originaires du pays, spécialistes de la randonnée hivernale.

Equipement

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons 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.

Vêtements :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :
- un tshirt 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 tshirt manches longues 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. Éviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

La liste idéale :

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- T-shirt 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 pour le sac à dos si vous possédez la veste ci-dessus.

- 1 pantalon de trekking en soft shell
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 legging
- chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Proscrire le coton (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. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres.
- des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain, 1 peignoir (location possible sur place) et une paire de sandales pour accéder au Spa.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 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 (sauf si vous avez sursac)
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité (protection 4 minimum) avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette
- Bouchons d'oreilles
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

En plus de vos médicaments habituels, médicaments contre la douleur (paracétamol), 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.