



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

## RAQUETTES DÉTENTE ET BALNÉO AU PAYS DU MONT-BLANC *FORMULE ACCOMPAGNÉE*



Idéalement situé à Saint Gervais Le Fayet, ce camp de base permet de découvrir les villages et versants secrets du Mont Blanc, loin de la foule. Au programme : randonnées en raquettes à travers sous-bois et montagnes, une journée d'aventure avec le train du Mont Blanc, et détente avec une séance de balnéo au spa thermal de St Gervais. Un séjour alliant découverte, aventure et relaxation, accompagné par un guide local passionné.



6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée.

### JOUR 01 : SAINT-GERVAIS-LES-BAINS (alt : 850m)

Rendez-vous au Chalet Hôtel\*\* La Chaumière au Fayet à 18H30 avec votre accompagnateur. Installation, présentation du programme, puis repas. Les repas du soir sont pris dans le petit restaurant bouchon qui se situe en face l'Hôtel. Dîner avec l'accompagnateur et réglages des derniers détails, météo, ambiance, niveau des sorties.

### JOUR 02 : BALCONS SUR LE MONT-BLANC DEPUIS LE VAL MONTJOIE (alt : 1584m)

7 Km

4H de raquette

+ 500m / - 500m

Nous allons découvrir le Val Montjoie en pénétrant jusqu'à l'extrémité de celui-ci. Pour le premier pique-nique en commun, et en plus de nos préparations, 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. Nous démarrons de Notre-Dame de la Gorge (1210 m), splendide église baroque du XVIIème siècle. Par l'antique passage, appelé à tort Voie Romaine, nous passons au-dessus du torrent du Bon Nant qui gronde en contrebas pour parvenir au «Pont Romain ». Le profil s'adoucit et nous cheminons entre les clairières de La Rosière. Une nouvelle montée permet d'atteindre notre point culminant (1584 m). La descente tranquille de Combe Noire nous conduit à la cascade de Combe Noire. De clairière en clairière nous retrouvons le «Pont Romain» puis Notre-Dame de la Gorge.

### JOUR 03 : BELVEDERE DU MONT BLANC DEPUIS LES ARAVIS (alt : 1400m)

9 Km

4H30 de raquette

+ 460m / - 460m

Nous explorons les contreforts de la Chaîne des Aravis lors de cette journée. Nous nous élevons au-dessus de Sallanches pour accéder à notre point de départ dans le petit hameau de Lintre (980 m). Une douce route forestière enneigée conduit au Pont de la Flée (1064 m). Nous franchissons encore trois ruisseaux et grimpons en forêt pour déboucher dans les alpages dominés par les Quatre Têtes et la Pointe percée, point culminant des Aravis. Au pied des spectaculaires falaises, l'ambiance est véritablement haute montagne. Le parcours se poursuit en balcon par les Chalets de Praéros et Marcolez (1400 m). La vue sur le massif du Mont-Blanc est tout simplement prodigieuse. Nous entamons notre descente par Couterre (1213 m) et regagnons notre point de départ.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



*Aujourd'hui pourra être programmée la séance Balnéo au spa thermal de ST GERVAIS. En fonction de l'organisation, votre accompagnateur vous expliquera le déroulement de la journée afin de profiter de la sortie en rando raquettes et la séance au spa de ST Gervais.*

#### **JOUR 04 : VILLAGE SAVOYARD TRADITIONNEL, MEGEVE (alt : 1620m)**

**11 Km**

**4H30 de raquette**

**+ 540m / - 540m**

C'est de Megève et de son hameau Le Leutaz (1320 m) que nous allons démarrer aujourd'hui. Ce secteur est toujours bien enneigé. Nous commençons par franchir le ruisseau de Cassioz pour dénicher notre itinéraire sauvage dans la forêt qui, par la clairière de La Revenas, nous conduit au beau chalet de Barchamps (1393 m). La bonne piste qui fait suite passe aux chalets de La Tête (184 m) puis des Molliettes (1564 m). Nous sortons à nouveau des itinéraires classiques pour découvrir le sauvage Cirque des Chavannes. Après un point haut à 1670 mètres, nous poursuivons notre progression de chalets en chalets qui ont pour nom : La Socquaz (1610 m), Le Stiard (1558 m) et enfin Chevrans (1620 m). Nous y découvrons le Mont-Blanc versant Contamines-Montjoie dans toute sa splendeur. La route forestière permet un retour en douceur.

#### **JOUR 05 : TRAIN DU FAYET ET LE BELVEDERE SUR LE MONT-BLANC (alt : 1900m)**

**10 Km**

**4H30 de raquette**

**+ 540m / - 540m**

Dans une vallée affluente du Val Montjoie, la journée dans le Vallon de Bionnassay s'annonce riche sur un profil adapté à la marche en raquettes. Après l'accès par le petit train de St Gervais Le Fayet, nous partons de clairières en clairières vers un belvédère à 1900 mètres d'altitude très connu des cinéphiles, puisque lieu de tournage de certaines scènes du film «Malabar Princess». Par sa situation face aux glaciers du Mont-Blanc, le lieu ne laissera personne de glace ! Ce panorama, sur un ensemble de sommets parfois connus, nous donne une excellente occasion de comprendre la région sur le plan géologique ou plus... contemporain. Le retour dans la forêt profonde se profile comme sauvage et agréable.

#### **JOUR 06 : LES ALPAGES DU TRUC (alt : 1760m)**

**8 Km**

**4H de raquette**

**+ 510m / - 510m**

Nous terminons notre semaine en retrouvant la vallée des Contamines-Montjoie. Notre point de départ est le hameau de La Frasse (1263). Nous gravissons le chemin en forêt et débouchons dans les alpages du Truc (1760 m). Nous avons véritablement l'impression de nous trouver au cœur du massif du Mont-Blanc, au pied des Dômes de Miage. Le contraste est saisissant au-dessous entre la vallée en



V creusée par le ruisseau et la vallée glaciaire en U des alpages de Miage. Par bonnes conditions, les plus courageux pourront gravir des promontoires plus élevés, tandis que le reste du groupe s'adonnera à une activité moins intense : la sieste. Nous quittons ensuite, à regret, ce lieu spectaculaire pour regagner le couvert forestier. Fin du séjour au Fayet vers 16H00.

### Complément de programme :

Pour la semaine du Jour de l'An : Le réveillon se déroule le 31 décembre au petit restaurant en face de l'hôtel. Un menu et une soirée conviviale vous attendent.

### Enneigement :

La raquette à neige nécessite, entre autres, que le manteau neigeux soit assez épais pour pratiquer cette activité dans de bonnes conditions. Votre accompagnateur vous emmènera sur les secteurs les mieux enneigés. Pour autant, si les conditions l'exigent, il faudra composer avec des itinéraires en partie pédestres, c'est à dire sans vos raquettes. Une chose est sûre, vos guides connaissent les moindres recoins du secteur et sauront user de toute leur expérience pour vous faire vivre une très belle semaine en montagne, au grand air.

*NB : Le programme indiqué n'est donné qu'à titre indicatif et **peut être modifié en fonction des conditions météo, de l'enneigement ou de conditions locales particulières**. Votre accompagnateur fera tout son possible pour faire face à ces aléas, avec son expérience et son professionnalisme, en modifiant le programme si besoin est. Ainsi, il choisira plutôt une randonnée vers un sommet en cas de temps dégagé et plutôt une randonnée en forêt en cas de mauvais temps. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !*

*De même que les **temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments (ex : conditions météorologiques, état du terrain...)**. Les temps de transferts peuvent également varier suivant la condition des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme pour le bon déroulement de votre voyage et dans l'intérêt des participants.*





- Le Cadre Prestigieux du Massif du Mont Blanc
- Des randonnées sauvages à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales
- Un programme de soins spécifique, adapté à la pratique de la raquette à neige

## › DATES

### Prix par personne en fonction des dates :

Du 29/12/2024 au 03/01/2025

Du 12/01/2024 au 17/01/2025

Du 26/01/2025 au 31/01/2025

Du 02/02/2025 au 07/02/2025

Du 09/02/2025 au 14/02/2025

Du 16/02/2025 au 21/02/2025

Du 23/02/2025 au 28/02/2025

Du 09/03/2025 au 14/03/2025

Groupe de 6 à 12 participants. Le départ est confirmé à partir de 6 participants.

## › LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement
- La nourriture et l'hébergement pension complète
- Les transferts prévus au programme
- La taxe de séjour
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- Aller/Retour : le tramway du Mont Blanc
- Une séance découverte au spa thermal de St Gervais les Bains (2 à 3 heures)

## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les assurances
- les frais d'inscription (+15€ par personne)

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied  
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



- les frais d'envoi à l'étranger (+20€ par dossier)
- les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45€ par dossier)

## > ACCUEIL / DISPERSION

### Accueil :

Le Jour 01 à 18H45 au Fayet à l'hôtel La Chaumière situé à quelques mètres de la gare de St Gervais Le Fayet, avec votre accompagnateur.

### Dispersion :

Le Jour 06 vers 16H00 au Fayet.

## > NIVEAU

 **Niveau 2** Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. En moyenne, marche en raquette de 4h par jour.

## > HEBERGEMENT

**Chalet Hôtel\*\* La Chaumière** au Fayet. Cet établissement est historique dans le village et tenu par Emmanuelle et son équipe depuis des années. Un confort simple mais une bonne maison où l'on respire l'âme de la montagne. L'hôtel est situé aux pieds du Mont-Blanc, et à 2 minutes à pied de la gare SNCF Saint-Gervais-Le-Fayet, et le spa thermal se situe à 300 m de l'Hôtel. Les chambres sont équipées d'une salle de bain et WC. Wi-Fi gratuit.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.

***NB :** vous pouvez choisir sous réserve de disponibilité une chambre individuelle. A réserver à l'inscription. Si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour, nous vous invitons à réserver vos nuits directement auprès de l'hôtel.*



## › RESTAURATION

Les repas du soir seront pris dans un restaurant du Fayet. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. Le restaurateur prépare également les pique-niques pour le lendemain midi.

## › BAGAGES ET TRANSFERTS SUR PLACE

Séjour en étoile : vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni.

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous utiliserons une voiture équipée de l'agence ou un taxi.

## › ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement le massif.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature
- Etre disponible et à votre écoute

## › ACCES

### Arrivée en train



Gare SNCF de St Gervais Le Fayet.

Votre hébergement se situe à quelques mètres de la gare.



## Arrivée en voiture



Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont obligatoires (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Autoroute A 40 direction Chamonix, sortie 21, direction Le Fayet, puis direction « les gares ». Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

## Infos accueil

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hotel au 04 50 93 60 10 ou à l'agence au 04 51 20 50 50

## > MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée. Raquettes TSL, bâtons de randonnée, cramponnettes si besoin.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

## > LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

### 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 (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de



mauvaises odeurs), 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 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.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de skis**, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 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 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.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes 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, ainsi que les chaussures de trail.
- 1 paire de guêtres.

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.
- Crème solaire + écran labial.



- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

#### Pour le soir à l'hébergement :

- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- 1 nécessaire de toilette.
- 1 frontale ou lampe de poche.

#### Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

#### Et puis...

Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –

