



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### ENTRE SUISSE ET FRANCE Sentiers et saveurs du Léman



Les montagnes du Chablais plongent subitement dans le lac Léman la frontière entre la Suisse et la France. Culminant à 2400 m elles offrent de belles randonnées à travers les alpages dans lesquels on croise une race de vache qui porte des lunettes de soleil, la vache d'Abondance, avec le lait de laquelle on fabrique un délicieux fromage du même nom !

Plusieurs sommets sont accessibles en 2h ou 2h30 de marche, ils offrent des panoramas magnifiques sur le lac et le Mont-Blanc ! *En fin d'après-midi, le petit spa de l'hôtel et sa piscine extérieure vous permettent de vous délasser.*



6 jours – 5 nuits - 5 jours de randonnée

**JOUR 1** - Accueil à partir de 16h00 à l'hôtel. Après l'installation dans votre chambre, vous pourrez vous **détendre dans les salons** en attendant le dîner.

**JOUR 2 à 6** – cinq randonnées à choisir parmi une sélection.

### LE MONT BARON

Magnifique belvédère (1566 mètres), grâce à sa position centrale sur le plateau de Gavot. Cette balade permet de découvrir le pays. Elle est aussi l'occasion d'observer une flore riche et variée.

*Dénivelée : + 586 m*

*Longueur : 6 km*

*Horaire : 3h30*

### LA CRETE DES MEMISES

Un itinéraire en aller et retour qui fait la traversée de la crête des Mémises. Panorama somptueux sur le Léman. Début en forêt, puis sentier sur la ligne de crête. Possibilité d'une boucle dans le vallon.

*Dénivelée : + 510 m*

*Longueur : 8 km*

*Horaire : 4h00*

### LE MONT DE GRANGE

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 un aigle royal. Il est conseillé de partir tôt, pour avoir le plus de chance possible d'observer ces animaux. Le lieu est sauvage et la pente plus raide que les autres jours.

*Dénivelée : + 753 m*

*Longueur : 7 km*

*Horaire : 5h00*

### LE MONT OUZON

Depuis le Col du Corbier (1237 mètres), vous traverser la forêt puis un alpage particulièrement actif, possibilité d'acheter du fromage d'Abondance. 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 : 3h30*



## LA POINTE DE PAVIS

Au départ de l'Alpage de Bise, un itinéraire varié, qui passe par plusieurs cols et fait un tour sympathique des rives d'un lac aux crêtes herbeuses. Journée dans les alpages, offrant un splendide panorama tout le long de la balade. Ambiance Montagne alpine face aux célèbres Cornettes de Bise !

*Dénivelée : + 673 m*

*Longueur : 8 km*

*Horaire : 5h30*

## LES CHALETS D'OCHE

Au pied de la Dent d'Oche, le sommet à la silhouette caractéristique qui est l'emblème du massif, un tour dans les alpages dominés par des sommets spectaculaires ! Objectif : un lac de montagne à 1750 m.

*Dénivelée : + 550 m*

*Longueur : 7 km*

*Horaire : 5h00*

**NB** : En début de saison certaines randonnées sont impraticables ou délicates à cause de la présence de névés. Au mois de mai certaines randonnées peuvent être encore enneigées donc impraticables, votre hôtelier saura vous renseigner sur l'état des sentiers.

## > DATES et TARIFS

A partir de 1 personne

Voiture indispensable pour se rendre au départ des balades (5 à 20 km).

Du 01/05 au 02/11

## > LE PRIX COMPREND

- La demi-pension
- La fourniture du carnet de route
- L'accès à la piscine et au spa de l'hôtel

## > LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- Les déjeuners pique-nique



- Les assurances
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier) .

## > ACCUEIL / DISPERSION


Rendez-vous le JOUR 1 à partir de **16 heures** à l'hôtel. Emilie ou Julien 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.

Si vous arrivez en retard, perdu : passez un coup de fil à l'hôtel (téléphone communiqué à l'inscription).

**Votre séjour se termine le JOUR 6 à 17 heures** à l'hôtel.

Il est possible de séjourner une nuit avant ou après le séjour à l'hôtel, selon disponibilités :

## > NIVEAU

 Pour marcheur contemplatif. Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5.  
Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 400 à 600 m de moyenne.

Dénivelée moyenne : 550 m

Longueur moyenne : 6 km

Horaire moyen : 5 h 00 mn

Maximum : 673 m

Maximum : 8 km

Maximum : 6 h 00 mn

## > HEBERGEMENTS

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

L'hôtel dispose d'un salon pour la détente et d'une piscine extérieure, ainsi que d'un espace forme (sauna-hammam-jacuzzi). Accès libre à la piscine et au SPA de l'hôtel : Chaque soir en rentrant de randonnée vous pourrez profiter de la piscine



extérieure de l'hôtel et de son espace "détente", qui comporte un sauna, un hammam et un jacuzzi.

Vous avez aussi accès aux autres installations de l'hôtel : sauna infrarouge, salle de sport, court de tennis, terrain de pétanque, billard et babyfoot.

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**).

## > RESTAURATION

La salle de restaurant offre une vue panoramique sur les montagnes.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales tout en conservant des menus variés et équilibrés (le chef est un montagnard sportif et gourmand, il saura vous régaler).

Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée.

Les pique-niques sont en option. A réserver à l'inscription.

## > TRANSFERTS INTERNES

**ATTENTION**, sur ce séjour la voiture est indispensable pour les déplacements pour se rendre au départ des balades (5 à 20 km).

## > DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons, au versement du solde, un dossier (pour 1 à 4 personnes) comprenant : Topo guide rédigé par nos soins, décrivant chaque étape, 1 carte IGN au 1/25 000 avec itinéraire surligné, à nous rendre en fin de circuit (La carte IGN du secteur dans lequel vous allez vous balader est la série TOP 25 - 3428 ET).

### LE PETIT + : CARNET DE ROUTE SUR VOTRE SMARTPHONE

Pour compléter votre dossier de Randonnée nous mettons gratuitement à votre disposition un carnet de route numérique.



Il s'agit d'une application à télécharger sur votre téléphone qui vous indiquera à chaque carrefour la direction à suivre et vous apportera des informations pratiques, ainsi que des précisions sur le patrimoine naturel ou culturel. Vous pourrez également connaître en temps réel votre position sur le parcours. Avec la fonction vocale le téléphone peut rester dans votre poche ou dans votre sac.

**Pour bénéficier de ce service il suffit de nous le préciser à la réservation.**

## > ACCES

### Accès voiture :

L'autoroute A40 (ou A41)

## > LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

### Vêtements :

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.

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

- o 1 chapeau de soleil ou casquette.
- o 1 foulard.
- o 1 bonnet.
- o T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- o 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- o 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.

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

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**

