



LES BALCONS DU MONT BLANC EN RAQUETTES

Séjour de randonnée accompagnée en raquettes
Séjour en étoile - 6 jours / 5 nuits - Haute Savoie

Mise à jour : 07/10/2024

Nichée au cœur de la vallée de l'Arve, la petite commune de Saint-Gervais-les-Bains semble respirer au rythme des montagnes. C'est ici, loin de l'agitation des grandes stations, que débute une aventure hivernale d'une rare authenticité. Notre chalet-hôtel, chaleureux et accueillant, devient votre refuge, votre camp de base pour une semaine dédiée à la découverte des secrets enneigés du massif du Mont Blanc. En raquettes, vous parcourez les sentiers les plus préservés, souvent méconnus des foules, pour une immersion totale dans la nature hivernale.

Dès les premières foulées, la vallée se révèle. Sous vos pieds, la neige crisse délicatement, tandis que les branches des sapins plient sous le poids des flocons. Nous empruntons des chemins qui serpentent entre les villages typiques, comme ceux des Contamines-Montjoie ou de Megève. Ces itinéraires, soigneusement choisis par votre guide, vous conduisent tour à tour à travers des forêts tranquilles, où seuls les empreintes des animaux trahissent la vie discrète des lieux. Puis, peu à peu, les panoramas s'ouvrent, dévoilant la splendeur des hauts sommets.

Les randonnées alternent entre moments de sérénité et passages plus spectaculaires. Au détour d'un virage, le massif du Mont Blanc se dresse soudain, imposant, avec ses aiguilles acérées et ses glaciers étincelants. Dans cet écrin majestueux, le regard se perd volontiers entre les sommets des Aravis, du Beaufortain ou encore du Mont Joly. Chaque journée apporte son lot de découvertes : la lumière changeante qui joue avec les reliefs, les ombres dansantes sur la neige immaculée, les petits hameaux accrochés à flanc de montagne.

Mais la randonnée en raquettes dans la vallée du Mont Blanc, c'est aussi l'occasion de s'offrir des moments de bien-être. Entre deux sorties, une parenthèse détente vous attend aux Grands Bains de

Saint-Gervais. Dans ces thermes au cadre enchanteur, alimentés par une source bienfaisante jaillissant des profondeurs de la montagne, vous pourrez vous délasser après vos journées d'effort. Les bassins extérieurs offrent une vue imprenable sur les cimes enneigées, tandis que la chaleur de l'eau apaise les muscles et l'esprit. Le contraste entre la douceur des bains et la pureté de l'air montagnard est saisissant, un vrai luxe pour le corps et l'âme.

Cette semaine dans la vallée du Mont Blanc n'est pas seulement une expérience sportive. C'est une immersion dans un territoire préservé, un voyage au cœur des traditions alpines, guidé par un passionné de la région. En découvrant ces montagnes en hiver, vous renouerez avec une nature brute, mais pleine de charme, et avec une manière de voyager qui privilégie la lenteur, l'émerveillement et le respect des éléments.

Que ce soit à travers les forêts profondes, face aux glaciers ou au creux des bains thermaux, chaque instant de cette aventure en raquettes est une invitation à savourer l'essence même de la montagne. Une aventure hors du commun, pour mieux comprendre l'âme de ce pays, loin des sentiers battus.

L'ETAT D'ESPRIT CANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous.

Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... Bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1

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 2

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.

4h de marche. 7kms. 500m de dénivelé positif et négatif.

Jour 3

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.

Pourra être programmée ce jour la séance Balnéo au spa thermal de ST GERVAIS. En fonction de l'organsiation, 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.

4h30 de marche. 9kms. 460m de dénivelé positif et négatif.

Jour 4

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.

4h30 de marche. 11kms. 540m de dénivelé positif et négatif.

Jour 5

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.

4h30 de marche. 10kms. 540m de dénivelé positif.

Jour 6

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 coeur 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 regrets, ce lieu spectaculaire pour regagner le couvert forestier.

Fin du séjour au Fayet vers 16H00.

4h de marche. 8kms. 510m de dénivelé négatif.

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.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction.

Aussi, des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques et l'enneigement peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé par exemple) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur, responsable de ce voyage. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le premier jour, le dimanche, à partir de 18h30 au hameau du Fayet au Chalet Hôtel La Chaumière (04 50 93 60 10) avec votre accompagnateur.**

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au Chalet Hôtel** la Chaumière (04 50 93 60 10).

SI VOUS ARRIVEZ EN TRAIN:

Votre trajet doit être calculé pour une arrivée en Gare SNCF de St Gervais Le Fayet. L'hôtel est en face de la gare de St Gervais - Le Fayet.

SI VOUS ARRIVEZ EN VOITURE:

Gare de St Gervais - Le Fayet

Itinéraire sur www.viamichelin.fr

Autoroute A 40 direction Chamonix, sortie 21, direction Le Fayet, puis direction « les gares ». L'hôtel est en face de la gare de St Gervais - Le Fayet.

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

Parking : Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

SI VOUS VENEZ EN AVION: Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : 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) : 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet.

Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain : Hôtel** la Chaumière (04 50 93 60 10), en mentionnant votre nom.

DISPERSION

Fin de séjour avant 16h à l'hôtel.

SI VOUS PARTEZ EN TRAIN:

Réservez votre train à partir de 16h30.

SI VOUS PARTEZ EN VOITURE:

Votre voiture sera accessible sur le parking devant l'hébergement.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

NIVEAU

2/5 - Niveau Modéré

Ces randonnées s'adressent à des randonneurs en bonne condition physique, sans être des sportifs aguerris. Les étapes durent entre 4 et 6 heures par jour, avec un dénivelé compris entre 300 et 750 mètres. Les chemins peuvent comporter quelques passages plus techniques ou escarpés, mais restent accessibles à toute personne habituée à marcher régulièrement.

NB: Lors de la pratique des séjours en hiver en raquettes ne pas oublier que le froid est un facteur supplémentaire de difficulté.

Les pauses durant cette randonnée sont fréquentes, car votre accompagnateur, photographe amateur, aime partager avec vous sa passion pour la photographie. En raison de ces arrêts réguliers, le séjour oscille entre un niveau 1 et un niveau 2.

HEBERGEMENT

Chalet Hôtel** La Chaumière au Fayet.

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

Chambre individuelle pour les nuits à l'hôtel uniquement, non disponible pour l'étape en refuge (selon les disponibilités) : **A réserver à l'inscription. +185€**

Repas :

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-nique pour le lendemain midi.

TRANSFERTS INTERNES

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayés des frais engagés.

PORTAGE DES BAGAGES

Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée et du pique-nique.

GROUPE

De 6 à 12 participants

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

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.
- Être disponible et à votre écoute.

Ce séjour est aussi l'occasion d'une rencontre avec un amoureux de la photographie de nature. Yves, votre accompagnateur, fait des arrêts assez fréquents pour vous expliquer la technique de la photo.

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 225

Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

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.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LES RANDONNEES:

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 séchent 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 ski**, trop chauds et encombrants.

- 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 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.
- 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 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.
- Des sous-vêtements.
- **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 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, Anti-sapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), 1 stick à lèvre...

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

POUR L'ETAPE:

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

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 !

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et d'encadrement.
- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour sur la base de chambre double ou triple
- les taxes de séjour
- l'encadrement
- les raquettes et bâtons
- l'aller et retour au tramway de St gervais Mont Blanc
- les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet depuis votre domicile au lieu de rendez-vous et retour**
- **le supplément chambre individuelle 185€**
- **les dépenses personnelles**

- **les boissons dans et en dehors de l'hébergement**
- **l'option découverte du spa thermal de Saint Gervais (2 séances)**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire**

