



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 : 28/02/2024

Idéalement situé dans la vallée de l'Arve, notre chalet hôtel** au cœur du village de Saint Gervais le Fayet est le camp de base pour découvrir les différents versants et villages de ce pays, à l'écart des foules de la vallée de Chamonix. Les randonnées proposées allient la découverte de sous-bois paisibles à la majesté d'itinéraires plus spectaculaires, face aux hautes cimes. Nous découvrons tour à tour les itinéraires secrets proches des Contamines-Montjoie, de Megève ou de Cordon au pied des chaînes du Beaufortain, des Aravis ou du Massif du Mont Blanc. Durant cette semaine de randonnée, vous évoluez en raquettes dans les montagnes toutes proches du point culminant de l'Europe pour mieux en admirer la majesté de ses aiguilles et la beauté de ses glaciers. Une journée aventure avec le train du Mont blanc et une sortie inoubliable avec une nuit en refuge confort à 2000 m d'altitude loin de la foule. Une véritable aventure montagne avec votre guide local, spécialiste de la région qui prendra le temps de partager avec vous ces moments uniques.

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 **18h45** 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.

Diner avec l'accompagnateur et réglages des derniers détails, météo, ambiance, niveau des sorties.

Jour 2

Nous commençons notre semaine par la découverte de la **Vallée des Contamines**.

Notre point de départ est le hameau de **La Frasse** (1263m). Nous gravissons le chemin en forêt et débouchons dans les Alpagnes du Truc (1760m). 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 Alpagnes 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.

5h de marche. 8kms. 510m de dénivelé positif et négatif.

Jour 3

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 Revenaz**, nous conduit au beau chalet de **Barchamps** (1393 m). La bonne piste qui fait suite passe aux chalets de **La Tête** (1484 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 **Chevran** (1620 m). Nous y découvrons le Mont-Blanc versant Contamines Montjoie dans toute sa splendeur. La route forestière permet un retour en douceur.

5h de marche. 11kms. 540m de dénivelé positif et négatif.

Jour 4

Aujourd'hui embarquement depuis le village du Fayet Saint GERVAIS pour le Col de la VOZA en train légendaire à crémaillère. Un bel itinéraire nous attend depuis la gare haute. La journée s'annonce panoramique en raquettes. Il sera difficile d'être plus prêts du MONT BLANC. On va en profiter et prendre du plaisir.

4h30 de marche. 10kms. 400m de dénivelé positif et négatif.

Jour 5

Aujourd'hui c'est le grand jour pour notre escapade au coeur du val MONTJOIE vers le nouveau refuge des Près qui vient d'être repris. Une belle ascension facile entre forêt et alpagnes nous permet d'admirer l'ambiance particulière de cette vallée alpine.

L'arrivée est prévue en fin d'après midi avec l'accueil au refuge. Installation dans les chambrées de quatre personnes. Les douches et wc sont dans le couloir. Une vraie ambiance montagne marque cette escapade un peu hors du temps.

5h30 de marche. 10kms. 720m de dénivelé positif.

Jour 6

Nous terminons notre semaine en retrouvant la vallée des Contamines-Montjoie. Dès le réveil, vous serez baignés dans l'univers de ces belles montagnes enneigées. Après un petit déjeuner copieux, nous redescendrons vers le village où se trouve le minibus.

Que de souvenirs à partager pour cette aventure nature.

Retour à l'Hôtel pour récupérer les bagages et dernière photo souvenir de ce beau voyage. Fin du séjour au Fayet vers 16h.

4h30 de marche. 720m de dénivelé négatif.

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

Niveau facile: 9 à 11kms de randonnée journalière avec une moyenne de dénivelé de 500m, il faut être en bonne forme physique. L'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Le guide, passionné de photographie de nature, fera souvent des pauses pour vous parler de faune et de flore autour du Mont Blanc.

Le programme des randonnées sera adapté en fonction du niveau des participants, des conditions météorologiques et de l'enneigement.

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. +240€**

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 des jours 2, 3 et 4 consiste uniquement au transport des affaires de la journée et du pique-nique.

Le jour 5 et 6 vous y rajouterai des affaires de rechange et la trousse de toilette pour la nuit en refuge.

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.

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 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 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 240€**
- **les dépenses personnelles**
- **les boissons dans et en dehors de l'hébergement**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire**

