



RELAX MAX AU PAYS DU MONT BLANC

Séjour de randonnée accompagné
Séjour en étoile - 6 jours / 5 nuits - Alpes

Mise à jour : 06/03/2024

Le plaisir de voyager et de randonner au pays du Mont Blanc est une expérience unique, où Saint Gervais et Chamonix se révèlent être les temples des randonneurs. Au cœur de la vallée de l'Arve, notre chalet hôtel*** situé dans le village pittoresque du Fayet offre un refuge idéal loin de l'agitation de la vallée de Chamonix, promettant une immersion complète dans la sérénité et la beauté de la région. C'est le point de départ parfait pour explorer les vallées environnantes, chacune dévoilant des paysages et des itinéraires de randonnée qui séduisent autant par leur diversité que par leur splendeur. Ici, chaque sentier est une invitation à la découverte, alternant entre la quiétude des parcours secrets proches des Contamines-Montjoie, des Houches, de Megève, et l'éclat majestueux de Saint Gervais. Ces randonnées ne sont pas seulement une exploration de la nature, mais aussi une aventure spirituelle, où l'on se trouve face à la majesté du Mont-Blanc, admirant les aiguilles acérées et les glaciers étincelants. L'été, cette vallée se transforme en un paradis pour les amoureux de la montagne, offrant non seulement le frisson de l'aventure mais aussi une chance de décompresser et de se ressourcer. Après une journée d'excursion, l'espace bien-être de l'hôtel et le spa thermal de Saint Gervais, situé à proximité, vous attendent pour un moment de détente absolue. Voyager et randonner au pays du Mont Blanc, c'est s'offrir une échappée belle où le temps semble s'arrêter, où chaque vue et chaque sentier nous rappellent la beauté indomptable de la nature et l'importance de prendre un moment pour soi, loin du tumulte quotidien. C'est un séjour pour épicuriens, où la montagne se partage entre émerveillement et sérénité, un véritable hymne à la beauté de notre monde.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:

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. Mais 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*** au Fayet à 18h30 avec votre accompagnateur. Installation, présentation du programme, puis repas.

Jour 2:

Nous débutons notre séjour en gagnant la vallée des Contamines-Montjoie, au pied des hauts sommets du massif du Mont-Blanc. 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 en forêt par un joli sentier varié et progressif, avant de déboucher dans l'une des vallées des plus spectaculaires du secteur, la vallée de Miage (1600m). Nous avons véritablement l'impression de découvrir « l'idéal » au pied des Dômes de Miage (3700m). Parole d'accompagnateur !

4h30 de marche. 8km. D+ 450m / D- 450m

Jour 3:

Megève est notre point de départ de la journée. Le départ vers le col de Jaillet (1723m), ancienne frontière entre deux peuplades bien connues ici, les Ceutrons et les Allobroges, nous ouvre les portes des Aravis. Le panorama depuis le Petit Croise Baulet (2009m) permet de prendre la mesure de la variété et de la complémentarité des différents sites de cette région très montagneuse.

Accès au SpaThermal de Saint-Gervais-les-Bains, en fin d'après-midi.

5h de marche. 8km. D+ 450m / D- 450m

Jour 4:

Depuis Les Houches, sur les contreforts du Massif des Aiguilles Rouges, une montée en forêt conduit au Plan de la Cry (1400m). Le paysage s'entrouvre sur la vallée de Chamonix. Après une montée régulière en forêt, nous arrivons au Plan de Benoï (1900m). De là, la vue sur le Mont-Blanc, avec ses aiguilles et autres dômes célèbres ne se décrit pas, elle se vit intensément... Certainement l'un des balcons rapprochés des plus spectaculaires.

5h de marche. 9km. D+ 580m / D- 580m

Jour 5:

Ce sont les contreforts de la Chaîne des Aravis que nous explorons aujourd'hui. Une route forestière tout en douceur conduit au Pont de la Flée (1064m). Nous débouchons ensuite dans les prairies d'altitude dominées par les Quatre Têtes et la Pointe Percée, point culminant des Aravis (2750m). Au pied de belles falaises, la vision de cette vallée oubliée nous laisse de belles émotions. Ici la faune est très présente et avec un peu de patience, nous pouvons observer la vie sauvage.

5h de marche. 9km. D+ 550m / D- 550m

Jour 6:

Depuis la vallée des Contamines, haut lieu de randonnée, nous partons pour un balcon nature plus vrai que... ! Grâce à un sentier ombragé, la montée sera progressive, les histoires locales sur ce coin du pays du Mont-Blanc sauront vous ravir. C'est un itinéraire généralement peu fréquenté alliant toutes les facettes de la randonnée. La descente dans l'après-midi, principalement en forêt sera d'une grande fraîcheur !

Fin du séjour au Fayet à 16h45.

5h de marche. 9km. D+ 500m / D- 500m

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1, le dimanche, à 18h30 au Fayet au Chalet Hôtel*** des Deux Gares avec votre accompagnateur.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au Chalet Hôtel*** des Deux Gares (04 50 78 24 75).

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

la gare est à Saint Gervais Le Fayet. L'hôtel se trouve à 100m de la gare.

Veillez consulter le site de la SNCF afin de connaître les horaires exacts <https://www.sncf-connect.com/>

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites de calcul de trajet sur internet.

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 pouvez garer votre véhicule près de l'hébergement.

DISPERSION

Le Jour 6 à 16h45 au Chalet Hôtel*** des Deux Gares.

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous pouvons vous réserver une chambre à l'Hotel, la veille ou après votre séjour.

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 modéré: les dénivelés positifs cumulés sont compris entre 600 et 800m par jour, sur sentiers parfois alpins mais aussi escarpés. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Le terrain de jeu est minéral dans un univers sur des sentiers balisés. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée..

HEBERGEMENT

Chalet Hôtel*** des Deux Gares au Fayet.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes. Chambre individuelle (selon les disponibilités) : A réserver à l'inscription.

L'hôtel est dans la vallée, idéalement placé, face à la gare SNCF et à côté de la gare du Tramway du Mont-Blanc, chemin de fer à crémaillère. Sa situation permet un accès facile aux différents massifs proches du Mont-Blanc. L'hôtel a été rénové récemment et a obtenu sa troisième étoile. Il dispose d'une piscine intérieure et d'un espace détente.

REPAS:

Les petit-déjeuners sont préparés par nos hôtes.

La restauration est prévue dans un petit restaurant à proximité de l'hôtel, il assure aussi la fabrication des pique-niques. Les repas servis sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs..

Régime végétarien possible.

Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.

TRANSFERTS INTERNES

En mini-bus 9 places et voitures personnelles. 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 (entre 80.00 et 100.00 €).

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de transport des bagages, séjour en étoile.

Durant la journée vous transportez vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique. prévoir un sac à dos de randonnée de 30L environ muni d'une ceinture ventrale.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à cette valise. Pour la sécurité du personnel, merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de 80cm x 40cm x 40cm.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

GROUPE

De 6 à 12 voyageurs.

ENCADREMENT

Par un 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.
- 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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous vous êtes inscrits. Les mois d'avril, mai, juin et à partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable. En juillet, Aout et début septembre, prendre uniquement une petite veste imperméable. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 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, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum. Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.

POUR LES THERMES:

- maillot de bain. Pour les hommes : les shorts de bain au-dessus du genou sont acceptés.
- bonnet de bain (facultatif).
- une serviette (utile après les Bains, à la suite de votre douche)
- tongs de piscine obligatoires (possibilité d'apporter vos tongs propres) ou vente de tongs à l'accueil.
- prévoir une pièce de 2 € pour les casiers, restituée en fin de séance. **le peignoir et la serviette de bain sont prêtés par les Thermes de Saint Gervais.**

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en hôtel 3*** en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour sur la base d'une chambre double ou triple non mixte
- les transferts durant le séjour
- l'encadrement
- L'accès libre à l'espace bien-être de l'hôtel (piscine, jacuzzi et sauna)
- Une séance au SPA thermal de Saint Gervais
- Le prêt des bâtons de randonnée si besoin

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de stationnement des véhicules
- Les boissons dans et en dehors des hébergements
- les dépenses personnelles
- les soins de bien-être qui ne sont pas prévus au programme
- les chaussures de bains (tongs propres) à apporter par vos soins ou en vente à l'accueil
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.

