

Fiche technique | Randonnée Guidée | Niveau 2/5   | 5 jours de raquettes

# Raquettes & bien être au pays du Léman

## Votre circuit en bref

- Séjour en étoile
- 5 jours de raquettes
- Randonnée guidée avec un accompagnateur en Montagne du Pays, spécialiste de la randonnée hivernale
- Hébergement en hôtel confort \*\*\* avec un espace bien être et une cuisine gourmande et raffinée

## Les points forts de la randonnée

- Randonnée au cœur du massif du Chablais
- Vues panoramiques sur les Alpes, le Mont Blanc et le Lac Léman, omniprésent.
- Découverte de sites emblématiques : la Dent d'Oche, la Pointe de Lens, d'Autigny, et les Chalets du Jouly
- Accès libre au SPA de l'hôtel avec sauna, jacuzzi et hammam



[www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)  
[www.maison-iputxainia.com](http://www.maison-iputxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

Le plateau de Gavot est un vaste berceau perché au-dessus des flots bleus du Léman, le plus grand lac d'Europe. A 1000 m d'altitude, ce plateau constitue un point de départ idéal pour des randonnées dans le massif du Chablais. Notre "camp de base" est installé au pied de la dent d'Oche, un hôtel \*\*\* situé à proximité du village de Bernex. Ici pas de grands domaines skiables, peu de remontées mécaniques, c'est la montagne nature qui vous attend. Chaque jour une nouvelle balade imaginée par votre accompagnateur. Randonnée douce, à travers forêts et pâturages, et toujours hors-piste pour ne pas passer à côté du plaisir de faire sa trace dans la neige vierge. Un programme savamment préparé, qui petit à petit vous révèle les secrets du Chablais : histoires, traditions, points de vue sur le Mont Blanc, crêtes panoramiques sur le lac ! ...  
En fin d'après-midi détente dans le spa de l'hôtel.

## SÉJOUR RAQUETTES & BIEN-ÊTRE AU PAYS DU LÉMAN



## PROGRAMME

### Jour 1 : Dimanche



Accueil à partir de 16h00 à l'hôtel. Emilie ou Julien vous installera dans votre chambre et vous pourrez vous détendre dans le spa de l'hôtel en attendant la présentation du séjour par votre accompagnateur vers 19h30.

### Jour 2 : Lundi



Les chalets de Mens (1588 m), proche du massif des Cornettes de Bise, offrent une belle vue sur leur face sud. Située dans un ancien cirque glaciaire, cette balade sera l'occasion de lire l'histoire géologique du Chablais.

Accès au spa de l'hôtel.

• **Dénivelée : + 460 m | Longueur : 8 km | Horaire : 5 h**

### Jour 3 : Mardi



Les Chalets d'Oche (1630 m). Au pied de la Dent d'Oche (2222 m), nous aurons l'occasion de voir les bouquetins sur les pentes de la Dent et du Château d'Oche. Possibilité de rejoindre les lacs de la case d'Oche à 1750 mètres, le paysage s'ouvre, et la randonnée prend une autre dimension.

Accès au spa de l'hôtel.

• **Dénivelée : + 610 m ou + 730 m | Longueur : 7 à 9 km | Horaire : 5 h ou 5 h 30**

•

### Jour 4 : Mercredi



Les Chalets et la pointe d'Autigny (1808 m). Ce parcours offre un point de vue exceptionnel sur une grande partie du massif du Chablais. Du Léman au Mont-Blanc, la vue panoramique est exceptionnelle et vous enchantera...

Accès au spa de l'hôtel.

• **Dénivelée : + 650 m | Longueur : 8 km | Horaire : 5 h**

#### Jour 5 : Jeudi



Pointe de Lens (1827 m). Randonnée dans le secteur des Portes du Soleil, sur le chemin des contrebandiers dans un décor sublime de combes et de crêts avec le Lemman en point de mire !

La Suisse toute proche se dévoile et offre un superbe panorama sur les Dents du Midi, montagnes emblématiques. Accès au spa de l'hôtel.

- **Dénivelée : + 550 m | Longueur : 7 km | Horaire : 5 h 00**

#### Jour 6 : Vendredi



Les Chalets du Jouly (1689 m). Cette balade tranquille, au pied du Mont de Grange, (2432 mètres) nous permettra d'observer les chamois, présents à cet endroit, tout au long de l'hiver.

- **Dénivelée : + 370 m | Longueur : 4 km | Horaire : 4 h**

*Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter aux conditions météorologiques et nivologiques.*

### •RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

#### Rendez-vous :

##### Vous venez en voiture :

Le Dimanche à partir de 16h00 à l'Hôtel, situé à St Paul en Chablais. En arrivant, présentez-vous en précisant que vous participez à notre séjour. Emilie ou Julien vous installera dans votre chambre et vous pourrez vous détendre dans les salons de l'hôtel en attendant le rassemblement vers 19h30 pour la présentation du séjour et le dîner.

##### Vous venez en train :

Le Dimanche à 17h45 à la gare d'Evian. Si votre train arrive plus tard, il est possible de venir vous chercher vers 19h30 à la gare, prévenez-nous impérativement.

#### Dispersion :

Le jour 6, à 16h15 à l'hôtel. Ou bien, à 16h30 à la gare d'Evian.

### •DATES ET PRIX

#### Nombre de participants :

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

Du dimanche 29/12/2024 au vendredi 03/01/2025  
Du dimanche 12/01/2025 au vendredi 17/01/2025  
Du dimanche 19/01/2025 au vendredi 24/01/2025  
Du dimanche 26/01/2025 au vendredi 31/01/2025  
Du dimanche 02/02/2025 au vendredi 07/02/2025  
Du dimanche 09/02/2025 au vendredi 14/02/2025  
Du dimanche 16/02/2025 au vendredi 21/02/2025  
Du dimanche 23/02/2025 au vendredi 28/02/2025

prix par personne 1015€\*  
prix par personne 875€  
prix par personne 895€  
prix par personne 895€  
prix par personne 975€  
prix par personne 975€  
prix par personne 975€  
prix par personne 975€

Du dimanche 02/03/2025 au vendredi 07/03/2025  
Du dimanche 09/03/2025 au vendredi 14/03/2025

prix par personne 975€  
prix par personne 975€

#### **Supplément / réduction :**

- \*inclus le supplément pour repas spécial Réveillon
- Supplément chambre individuelle, selon disponibilités : 210 €.
- Nuit supplémentaire demi-pension en chambres de deux : 105 à 110 €/personne.
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle : 147 à 152€
- Supplément de 25€ pour la demi-pension le 14/02/2025 (repas spécial St Valentin)

#### **Le prix comprend :**

- Les frais d'organisation et l'encadrement
- La nourriture et l'hébergement (base chambre double) en pension complète
- L'accès au spa de l'hôtel (Location du peignoir : 5 euros par personne pour la durée du séjour - à payer sur place)
- Le prêt des raquettes et des bâtons

#### **Le prix ne comprend pas :**

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- Le supplément chambre individuelle
- Les assurances annulation assistance - rapatriement, interruption de séjour
- 15€ frais de dossier

### **•INFOS TECHNIQUES**

#### **Nature du terrain**

Randonnées en montagne enneigée, sur des reliefs doux adaptés à la pratique des raquettes à neige.

#### **Niveau 2**

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 4h00 à 5h00 de marche par jour. Accessible aux marcheurs réguliers qui n'ont jamais pratiqué la randonnée en raquettes à neige. Le programme présente des temps forts avec l'ascension de beaux sommets et des journées plus calmes pour ménager la troupe.

#### **Climat**

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même s'il faut porter les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige.

#### **Environnement**

L'hôtel est situé dans la vallée de Bernex, très ouverte et orientée soleil couchant, à 900m d'altitude. Pour la plupart des balades nous prendrons un minibus pour rejoindre le départ (10 mn environ). Chaque balade a pour objectif un col ou un sommet. Elles se déroulent d'abord dans une belle forêt d'épicéa, puis nous débouchons dans les alpages d'où la vue porte sur les massifs alentours, dont le Mont-Blanc. Le lac Léman est omniprésent, parfois juste sous nos pieds, ou bien plus au loin entre 2 montagnes.

Les sommets sont élancés et esthétiques, composés d'une falaise abrupte en versant nord, alors que l'accès se fait par le versant sud plus doux !

#### **Encadrement**

Benoit, Jean Luc ou François, Accompagnateurs en Montagne du Pays, spécialistes de la randonnée hivernale.

#### **Portage**

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

#### **Transferts internes**

Pour les déplacements entre l'hôtel et le départ des balades (5 à 20 km) nous nous répartissons dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants (un défraiement sera proposé à ceux qui utilisent leur voiture).

## • HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

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. Une chambre spacieuse pour 2 personnes dans un chalet-hôtel. Les draps et serviettes de toilettes sont fournis. L'hôtel dispose d'un salon pour la détente et d'une grande cheminée, ainsi que d'un espace forme (sauna-hammam-jacuzzi). 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 (à voir sur place avec Emilie et Julien). Hôtel équipé WIFI.

Les inscriptions individuelles seront regroupées en chambres de 2 ou 3. Possibilité de chambres individuelles selon disponibilité avec supplément.



### Les repas

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

La cuisine est réputée dans tout le massif, le chef met à l'honneur la richesse des terres de sa région !

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

Les pique-niques sont copieux et accompagnés d'une boisson chaude. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

Pour agrémenter le premier pique-nique, 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.

### Le SPA de l'hôtel

Chaque soir en rentrant de randonnée vous pourrez profiter de l'espace "Bien-être" de l'hôtel qui comporte un sauna, un hammam et un jacuzzi.

Location du peignoir : 5 euros par personne pour la durée du séjour (à payer sur place)

## • INFOS PRATIQUES

### Comment rejoindre St Paul en Chablais ou Evian :

#### Par voiture :

L'autoroute A40 (ou A41) jusqu'à Annemasse, puis N 206 jusqu'à Machilly, ensuite rejoindre Thonon-les-Bains via Bons en Chablais (D903), continuer vers Evian-les-Bains par la N5. A la sortie de Thonon-les-Bains suivre la direction Publier-Pays de Gavot, puis St Paul en Chablais et Bernex. Entre St Paul et Bernex, au lieu-dit "la Beunaz", tourner à droite et suivre les panneaux LE BOIS JOLI.

Par gare : Gare SNCF à Evian. *Horaires à vérifier auprès de la SNCF.*

Paris gare de Lyon : 12h11– Evian 17h39 (via Bellegarde TGV)

Lyon Part-Dieu : 14h38 – Evian 17h39 (via Bellegarde TGV)

Marseille St Charles : 12h10 – Evian 17h39 (via Valence TGV)

Par les airs :

Aéroport Genève Cointrin + train Genève - Lausanne puis bateau Lausanne - Evian.

## • A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

### Matériel fourni :

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes "Inook Expert" très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

### Equipement individuel à prévoir :

#### 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 séchent 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.

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 à raquettes, 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.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 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 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.
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain, 1 peignoir et une paire de sandales pour accéder au Spa.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

**Equipement :**

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport.
- 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.
- 1 Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + 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.