

RANDO BALNEO AU PAYS DU MONT- BLANC

Randonnée en étoile en hôtel ***
6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée, 3 séances thermales



*Idéalement situé dans la vallée de l'Arve, notre chalet hôtel** au cœur du village du Fayet, est un camp de base rêvé 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 la nature avec la juste mesure des explications nécessaires, à la majesté d'itinéraires très spectaculaires face aux hautes cimes du Mont-Blanc. Nous découvrons tour à tour les itinéraires secrets proches des Contamines-Montjoie, des Houches, de Megève ou de Saint Gervais. Durant ce séjour de randonnée pour épicuriens, vous évoluez dans les montagnes toutes proches du point culminant de l'Europe pour mieux admirer la majesté des aiguilles et la beauté des glaciers.*

*Après votre journée de randonnée, vous viendrez vous détendre et vous faire chouchouter aux Thermes de St Gervais qui viennent juste d'être rénovés. Votre programme de soins est composé d'un parcours inédit dans les Bains du Mont-Blanc mais également de trois soins personnalisés. Vous pouvez ainsi profiter des vertus de l'eau thermale du Mont Blanc tout en vous relaxant. Les thermes ne se situent qu'à 800 mètres de votre hôtel***.*

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous au Chalet Hôtel*** des Deux Gares (04 50 78 24 75) au Fayet à **18 h 30 mn** avec votre accompagnateur. Installation, présentation du programme, puis repas.

Jour 02 : La vallée de Miage

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** (1600 m). Nous avons véritablement l'impression de découvrir « l'idéal » au pied des Dômes de Miage (3700 m). Parole d'accompagnateur !

Séance aux Thermes, en fin d'après-midi : remise du programme de soins du séjour et première séance de soins.

Dénivelée : + 450 m, - 450 m

Longueur : 8 km

Horaire : 4 h 30 mn

Jour 03 : Le Petit Croise Baulet (2009 m)

Megève est notre point de départ de la journée. Le départ vers le **col de Jaillet** (1723 m), 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** (2009 m) permet de prendre la mesure de la variété et de la complémentarité des différents sites de cette région très montagnaise.

Séance aux Thermes, en fin d'après-midi.

Dénivelée : + 450 m, - 450 m

Longueur : 8 km

Horaire : 5 h

Jour 04 : Le Belvédère sur le Mont-Blanc

Depuis **Les Houches**, sur les contreforts du **Massif des Aiguilles Rouges**, une montée en forêt conduit au **Plan de la Cry** (1400 m). Le paysage s'entrouvre sur la vallée de Chamonix. Après une montée régulière en forêt, nous arrivons au **Plan de Benoï** (1900 m). 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.

Dénivelée : + 580 m, - 580 m

Longueur : 9 km

Horaire : 5 h

Jour 05 : La Chaîne des Aravis

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** (1064 m). Nous débouchons ensuite dans les prairies d'altitude dominées par les Quatre Têtes et la Pointe Percée, point culminant des Aravis (2750 m). 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.

Séance aux Thermes, en fin d'après-midi.

Dénivelée : + 550 m, - 550 m

Longueur : 9 km

Horaire : 5 h

Code : REPMBT

Jour 06 : La Vallée des Contamines

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 **16 h 45 mn.**

Dénivelée : + 500 m, - 500 m

Longueur : 9 km

Horaire : 5 h

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

PROGRAMME DE SOINS DE BIEN-ETRE

LES THERMES DE ST GERVAIS

Réputés depuis deux cents ans pour la qualité de leurs eaux thermales qui ont soulagé des générations d'alpinistes et de randonneurs, les Thermes de Saint Gervais disposent aujourd'hui d'un espace totalement dédié au bien-être et à la remise en forme, avec une large palette de soins du corps associés à l'eau thermale.

L'eau thermale des Thermes de St Gervais, issue des glaciers du Mont Blanc, est un véritable sérum naturel dont les vertus thérapeutiques, apaisantes et anti-inflammatoires sont unanimement reconnues.

Les thermes de St Gervais sont installés dans un splendide parc arboré, situé dans le village du Fayet, un havre de paix qui s'étend sur 10 hectares. Ils viennent d'être entièrement rénovés.

Les Bains du Mont Blanc

Comme une plongée dans l'histoire de notre eau thermale, les Bains du Mont Blanc commencent dans un univers caverneux, là où l'eau thermale va puiser sa chaleur après un long voyage des sommets des glaciers Alpains jusqu'aux entrailles de la terre. Dès lors, vous entrerez dans le berceau de l'eau thermale. Là où le temps ne compte pas. Un chemin d'expériences à travers lequel vous voyagerez entre sommets et souterrain avant de jaillir dans la lumière au cœur de la gorge du Bonnant.

Les Bains du Mont Blanc deviennent un lieu holistique où le corps et l'esprit sont comblés. L'ambiance entre ciel et terre du rez de chaussée révélera les secrets les mieux gardés de l'eau thermale. Chaque mètre carré est conçu pour vous faire profiter de l'eau dans tous ses états. Cheminer dans les espaces se révèle être un véritable voyage poly-sensoriel : couloirs d'expériences pour découvrir l'eau en glace et la brume de chaleur, alcôves immersives, bassins de flottaison, d'observation ou de stimulation. En extérieur, quatre bassins sont installés en pleine végétation au fond de la gorge en pleine nature. Le site est propice à la contemplation, et cela quelle que soit la saison ou la météo. Le premier étage est quant à lui dédié aux sensations d'une ballade en montagne : grotte d'halothérapie, jardin alpin, sauna refuge d'alpage, alcôves des saisons et pour se sustenter, un très bel espace contemplatif ouvert sur la montagne.

C'est un complément idéal d'une journée de randonnée pour pleinement profiter des bienfaits anti-inflammatoires de l'eau thermale.

L'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains, des propriétés pharmaco-dynamiques exceptionnelles :

Exploitées depuis 1806, les vertus thérapeutiques de l'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains sont reconnues au plan international.

Bactériologiquement pure, isolée et protégée de toute infiltration, l'eau jaillit éternellement comme un hiver à une température constante de 32°C.

Pour garder toutes ses caractéristiques et pour une plus grande efficacité thérapeutique, c'est dans cet état naturel qu'elle est utilisée dans les différents soins pratiqués aux thermes. Ses composants sulfureux classent l'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains parmi les plus riches dans sa catégorie, en respectant l'équilibre naturel de la peau.

Fortement minéralisée (4,3 g/l), classée sulfatée, chlorurée, sodique, calcique et riche en oligo-éléments, l'eau de Saint-Gervais-les-Bains est un véritable "sérum naturel" à isotonicité marquée. En application, elle se révèle hémostatique, cicatrisante*, décongestionnante et apaisante.

En ingestion, les effets généraux liés à la composition de l'eau se conjuguent au "rite purificateur" auquel de nombreux curistes sont attachés.

C'est à 2468 mètres que se situe la zone d'infiltration de l'eau qui alimente la source de Saint-Gervais-les-Bains. Après un long parcours dans les différentes couches géologiques, elle est captée à 600 mètres, chargée de toutes ses propriétés physico-chimiques exceptionnelles.

Au cours de son long cheminement, plus de 60 ans dans les entrailles de la terre, elle se charge en minéraux précieux et en oligo-éléments.

Le Bore : anti-âge, apaisant, cicatrisant

Le Manganèse : anti-âge, anti-oxydant, cicatrisant

Le Silicium : régénérant, lissant, adoucissant

Le Calcium : anti-âge

Le Strontium : apaisant

Cette composition unique fait de l'eau du Mont-Blanc un véritable "sérum de beauté", particulièrement recommandé pour l'amélioration de la peau, qu'il soigne, apaise, reconforte et embellit.

A ces vertus anti-âge reconnues, l'action anti-inflammatoire de cette eau sulfurée ajoute une action de prévention du vieillissement de la peau et des articulations.

Code : REPMBT

Un environnement de cure privilégié

Les vertus thérapeutiques de l'eau et des soins sont la condition essentielle de l'efficacité d'une prescription. Mais ce n'est pas tout. Le cadre dans lequel se déroule la cure participe aussi largement à l'amélioration de l'état de santé d'un patient. Changement de conditions de vie, éloignement des soucis habituels, mise au repos physique et psychique dans un environnement naturel préservé sont autant d'atouts supplémentaires nécessaires à la réussite d'un traitement. A 600 mètres d'altitude, le site privilégié des Thermes de Saint-Gervais-les-Bains permet de combiner crénothérapie et climatothérapie. L'altitude modérée de la station permet à tous les curistes de profiter sans gêne du climat de haute montagne généré par la proximité du massif du Mont-Blanc. Première station française à obtenir le certificat ISO 9001 version 2000.

Un contrôle qualité rigoureux

Les Thermes de Saint-Gervais-les-Bains bénéficient d'un laboratoire de contrôle intégré qui permet une surveillance régulière et l'obtention d'une qualité constante tant au niveau de la composition de l'eau que de la propreté des locaux.

Le laboratoire effectue régulièrement les opérations suivantes :

- Contrôle de l'eau à l'émergence.
- Contrôle de l'eau dans les services.
- Nettoyage en place des réseaux de distribution et des services.
- Contrôles bactériologiques des sols et des surfaces.

Minéralisation caractéristique pour 1000 ml selon les analyses du Laboratoire National des Etudes Hydrologiques et Thermales.

Cations

Sodium	1070 mg/l
Calcium	318,7 mg/l
Magnésium	35,2 mg/l
Potassium	29,6 mg/l
Lithium	7,7 mg/l
Bore	6,46 mg/l

Anions

Sulfates	1745 mg/l
Chlorures	908 mg/l
Phosphates	0,5 mg/l
Carbonates	0,2 mg/l
Silicates	0,2 mg/l
Absence de nitrate et nitrite.	

VOTRE PROGRAMME DE SOINS DE BIEN ETRE (compris dans votre séjour)

Lors de la première séance, vous recevrez votre programme de soins, qui ne se dérouleront pas forcément dans l'ordre de la présentation ci-dessous.

➔ Séance 1

Découverte du Spa Thermal : les Bains du Mont-Blanc



Les Bains du Mont Blanc sont une succession d'ateliers autour du trajet de l'eau thermale. Le SPA Thermal des Bains du Mont Blanc c'est deux à trois heures de détente dans un cadre exceptionnel ! Un parcours bien-être dans une eau thermale millénaire, naturellement chaude et bienfaisante. Ateliers de relaxation, découverte du trajet de l'eau thermale, saunas, hammams, tisanderie et bien sûr des bassins intérieurs et extérieurs au pied de la gorge du Bonnant. **Nichés au fond du Parc Thermal, les Thermes de Saint-Gervais vous invitent à un vivre un moment de détente inoubliable !** Chaque atelier retranscrit des expériences inédites : visuelles, auditives et sensibles. Les Bains du Mont Blanc ont une approche holistique du bien-être qui met en lumière la poésie du trajet de l'eau de Saint-Gervais Mont Blanc.

Les espaces du rez-de-chaussée s'inspirent du **voyage de l'eau dans les profondeurs de la Terre**, au contact des roches et au plus près du magma terrestre. La scénographie est spectaculaire et fait appel à tous les sens. A l'étage le parcours est dédié aux sensations de l'eau, une fois qu'elle a rejailli de terre. Il met en lumière **l'eau au fil des saisons**, les lumières et les sons s'entrecroisent, s'ajoutent et vous emportent avec eux. Le fond de gorge du parc thermal a été investi pour laisser place à un univers arborisé ponctué de bassins d'eau thermale **en pleine nature**. Après une journée au grand air, ou juste pour un moment cocooning, les Bains du Mont Blanc sont idéals pour se retrouver et partager **un moment convivial à deux, en famille ou entre amis dans une eau thermale naturellement chaude.**

Modelage corporel relaxant aux huiles (30 mn)

Le modelage vous invite au lâcher prise, par une gestuelle douce et enveloppante : relâchement des tensions, amélioration du sommeil, lutte contre le stress, souplesse et vitalité de la peau. Rythme, pression et zones, ce massage est une carte libre à écrire avec nos praticiennes.



Code : REPMBT

➔ Séance 2

Spa Thermal : les Bains du Mont-Blanc

Cocon d'argile (15 mn)

Le cocon maintenu à 40°C enveloppe le corps pour dénouer les tensions, apaiser les articulations et redonner de la souplesse à la peau. Une douche d'eau thermale pure finalise le soin.



➔ Séance 3

Spa Thermal : les Bains du Mont-Blanc

Modelage du corps sous eau thermale (20 mn)

Massage profond et relaxant sous une pluie d'eau thermale chaude. Idéal pour dénouer les tensions musculaires et apaiser le corps et l'esprit. Totalement personnalisable, le rythme et la pression sont totalement adaptés à chaque personne.



SOINS COMPLEMENTAIRES (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour)

Sur place, vous pourrez éventuellement réserver les soins complémentaires disponibles.

Massage balinais « Massage harmonie lointaine » : 59 €(30 mn), 79 €(45mn), 99 €(60 mn)

Massage traditionnel tonique, il s'inspire des techniques ancestrales indiennes et chinoise pour dynamiser l'organisme. Entre étirements, pressions, percussions, ce massage redonne de l'énergie tout en décontractant les muscles.

Massage aux pierres chaudes « Massage aux galets bienfaits » : 59 €(30 mn), 79 €(45 mn), 99 €(60 mn)

Les pierres de basalte sont lentement chauffées dans l'eau thermale pour ensuite être positionnées judicieusement sur les zones d'énergie du corps.

Les mains de nos praticiennes alternent avec les pierres pour une relaxation profonde et bienfaitante.

Massage Abhyanga « Massage équilibre d'ailleurs » : 59 €(30 mn), 79 €(45 mn), 99 €(60 mn)

Massage inspiré des techniques indiennes ancestrales, il apporte, grâce à une gestuelle lente et profonde de véritables bénéfices. Intensément équilibrant, il redonne sérénité et énergie, relaxe intensément et permet de prendre conscience de son corps.

Douceur cristalline : gommage aux cristaux de sel, huiles nacrées et pétales de fleurs : 59 €(30 mn)

Soin purifiant par excellence, le sel des Alpes va détoxifier la peau grâce à la gestuelle précise de nos expertes. Débarrassée de ses toxines et déchets, la peau devient plus réceptive pour absorber les minéraux et oligo-éléments contenus dans l'eau thermale.

Nous recommandons ce soin en préambule de tous les rituels pour préparer la peau avant un massage.

Gommage du Mont Blanc sous eau thermale : 59 €(30 mn)

Soin purifiant par excellence, le sel des Alpes va détoxifier la peau grâce à la gestuelle précise de nos expertes. Le rinçage sous une pluie d'eau thermale chaude rend la peau douce et souple.

Nous recommandons ce soin en préambule de tous les rituels pour libérer la peau des toxines avant un massage.

Soin éclat du visage : 59 €(30 mn)

Découvrez le principe du soin visage à travers les étapes incontournables qui le composent. Idéal pour redonner un effet bonne mine et un avoir le visage détendu. Adapté pour les peaux ternes et fatiguées, c'est également un bon entretien entre 2 soins complets.

Le Secret des Sommets : 25 €(15 mn)

C'est notre suggestion à faire seul ou à ajouter à tous vos soins pour un effet Waouh » ! Une technique de digito-pression pour s'envoler très haut en quinze minutes, un moment déconnectant et intense !

Matériel nécessaire :

- Maillot de bain (possibilité d'en acheter sur place pour 14 € pour homme et 17 € pour femme).
Pour les hommes : les shorts de bain ne sont pas acceptés.

- Bonnet de bain (facultatif).

- Une serviette (utile après les Bains, à la suite de votre douche)

- Possibilité d'apporter vos sandales de piscine (propres)

- Prévoir une pièce de 2 € pour les casiers, restituée en fin de séance.

Le peignoir et les chaussures de bain sont prêtés par les Thermes de Saint Gervais.

Code : REPMBT

FICHE PRATIQUE



ACCUEIL

Le Jour 01 à 18 h 30 mn au Fayet au Chalet Hôtel* des Deux Gares (04 50 78 24 75) 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).

Accès train : Gare SNCF de St Gervais Le Fayet.

Paris Gare de Lyon : 12h15	15h29 : Genève : 16h32	18h16 : St Gervais Le Fayet
Lyon Part Dieu : 14h08	15h19 : Aix Les Bains : 15h45	17h55 : St Gervais Le Fayet
Marseille : 12h10	13h54 : Lyon Part Dieu : 14h08	15h19 : Aix Les Bains
	Aix Les Bains : 15h45	17h55 : St Gervais Le Fayet

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Accès bus : Gare de St Gervais - Le Fayet

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus, ou covoiturage.

Accès voiture : Le Fayet.

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

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.

Accès 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).

Code : REPMBT

HEBERGEMENT



Chalet Hôtel*** des Deux Gares (04 50 78 24 75) 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. La cuisine est familiale.

Repas :

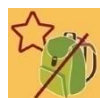
Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. En ce qui concerne les régimes particuliers, le cuisinier peut faire quelques adaptations, mais il n'est pas possible de faire des régimes spéciaux pour une personne, ni des menus végétariens.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux. 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.

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



Séjour en étoile : vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

GROUPE

de 6 à 12 personnes seulement

Dédoublement :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

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 choisirez, avec un tarif étudié.

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

Code : REPMBT

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.
- Etre disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 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.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 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 short ou bermuda.
- 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.
- Des sous-vêtements.
- En début et en fin de saison (mai – juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- 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.
- une gourde (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.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

- 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).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- Un tire-tique.

- 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.

Pour les thermes :

- Maillot de bain (possibilité d'en acheter sur place pour 14 € pour homme et 17 € pour femme).
Pour les hommes : les shorts de bain ne sont pas acceptés.
 - Bonnet de bain (facultatif).
 - Une serviette (utile après les Bains, à la suite de votre douche)
 - Possibilité d'apporter vos sandales de piscine (propres)
 - Prévoir une pièce de 2 € pour les casiers, restituée en fin de séance.
- Le peignoir et les chaussures de bain sont prêtés par les Thermes de Saint Gervais.

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 !

Partenariat PEDIBUS – Raidlight – Vertical

PEDIBUS, implantée dans le Parc Naturel de Chartreuse depuis 1986, compte comme voisins les entreprises sœurs Raidlight et Vertical installées à St Pierre de Chartreuse.

Les deux marques conçoivent des produits légers, techniques et toujours plus ergonomiques pour les pratiques de montagne depuis plus de 12 ans, et même depuis 1984 pour Vertical. Forts de cette histoire, de l'expérience d'employés de tous niveaux sportifs, et d'une collaboration étroite avec les utilisateurs en recueillant leurs avis, Raidlight et Vertical proposent des produits adaptés à la pratique de chacun.

Raidlight et Vertical, tout comme PEDIBUS, partagent cette passion de la Randonnée et de l'Outdoor, cette envie de parcourir des sentiers et chemins, qui apportent lacet après lacet leurs lots de paysages et de découvertes. En partageant le même cadre, les mêmes passions et les mêmes valeurs, nous nous sommes naturellement rapprochés, pour progresser ensemble.

En effet, nos valeurs nous engagent à limiter au maximum l'empreinte de notre activité sur l'environnement, à développer l'activité de nos territoires de montagne, mais aussi à être respectueux des hommes et de la nature ici et à l'étranger.

Pour nos deux entreprises, pas de grands discours aujourd'hui, mais plutôt des produits vrais, simples et efficaces.

Les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous :

Parmi la large gamme proposée par Raidlight et Vertical, les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous différents modèles et vous conseillent :

Le Sac à dos Mixed Alp 38 litres VERTICAL

Il a fait l'unanimité pour son rapport poids (750 g) / capacité / fonctionnalités.



Le Maillot Manches Courtes TECHNICAL

C'est le haut idéal ! Il est très respirant et permet de rester au sec durant l'effort.



La Veste Santi MP+ VERTICAL

Une veste coupe-vent 2 couches polyvalente, dans des conditions dynamiques et abrasives.



La Doudoune Down Jacket VERTICAL

Garnie à 90 % de duvet, elle est à la fois simple, fonctionnelle et efficace.



Vous retrouverez ces équipements sur les sites sur www.raidlight.com et sur www.verticalmountain.com, ou dans la boutique de St Pierre de Chartreuse.



Par ailleurs, avec votre inscription, PEDIBUS sera heureux de vous proposer des offres exclusives négociées pour vous.

Code : REPMBT

DATES ET PRIX

Vous trouverez les dates et tarifs sur www.pedibus.org code : **REPMBT**, dans un fichier joint ou sur demande.

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : **+ 150 €**

Randonnée sans la balnéothérapie : **Réduction de 200 €**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Les soins de bien-être tels que décrit ci-dessus pour 3 séances ainsi que la fourniture des sandales de bain et du peignoir.
- Les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin lors des repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les soins de bien-être qui ne sont pas prévus au programme.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement – Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

NOS POINTS FORTS

- Le cadre prestigieux du Massif du Mont-Blanc.
- La découverte de massifs différents grâce à un hébergement central dans la vallée.
- Des randonnées accessibles dans une ambiance « haute montagne ».
- Un programme de soins spécifique, établi pour vous et adapté à la pratique de la randonnée.
- La proximité des thermes de St Gervais Les Bains, à 800 mètres de votre hôtel.
- L'hébergement en hôtel*** confortable, très facile d'accès.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Accès en train facile (5 h de Paris).
- En correspondance avec les horaires de train (pas de nuit supplémentaire sur place).
- Minibus à disposition permettant de modifier le programme suivant la météorologie.

Code : REPMBT

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir le Massif du Mont-Blanc, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

BIBLIOGRAPHIE

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

ALPES MAGAZINE n°7, "Megève, sous la piste, l'herbe", p 22.

ALPES MAGAZINE n°9, " Vallée de l'Arve, bleu... de travail ", p 64.

ALPES MAGAZINE n°14, "Baroque : la foi en fête", p 30.

ALPES MAGAZINE n°18, "Une vague dans la vallée", p 28.

ALPES MAGAZINE n°34 " Trois balcons sur le Mont-Blanc ", p 34.

ALPES MAGAZINE n°35, "St Gervais Le Mont-Blanc pour cîme", p 86.

ALPES MAGAZINE n°43, "Sauvage Mont-Blanc", p 38.

ALPES MAGAZINE n°52, "Les Réserves naturelles de Haute-Savoie", p 24.

ALPES MAGAZINE n°68, "Fonte des glaciers : coup de chaud sur les Alpes ", p 42.

ALPES MAGAZINE n°93, "St Gervais, l'autre pays du Mont-Blanc", p 58.

ALPES MAGAZINE n°98, "St Gervais, l'autre versant du Mont-Blanc ", p 62.

ALPES MAGAZINE n°102, "Chez les orfèvres de la mécatronique (Vallée de l'Arve)", p 62.

ALPES MAGAZINE n°107, "Confidences d'une tourbière (Les Contamines) ", p 62.

ALPES MAGAZINE n°109, " Les trois pays du Mont-Blanc ", p 46.

ALPES MAGAZINE n°113, " Fromages, l'heureuse fortune des Alpes ", p 18.

ALPES MAGAZINE n°129, "Les glaciers alpins, le grand spectacle" , p 44.

ALPES MAGAZINE n°130, "Mont-Blanc, le bal des prétendants", p 46.

ALPES MAGAZINE n°136, "Les refuges, phares des cîmes", p 44.

ALPES MAGAZINE n°163, « Pays du Mont-Blanc, dans l'intimité d'un géant », p 34.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard " Massifs du Mont Blanc et du Beaufortain "

1 / 25 000 IGN 3531 ET St Gervais - Mont Blanc.

1 / 25 000 IGN 3531 OT Megève

1 / 25 000 IGN 3430 ET La Clusaz - Grand Bornand

ADRESSES UTILES

www.thermes-saint-gervais.com

Code : REPMBT

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

Quand réserver ?

De toutes façons, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte. Votre acompte n'est débité que lorsque la randonnée est assurée (sauf paiement sur notre site sécurisé). Une randonnée est assurée lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive 21 jours avant le départ. Si la randonnée est annulée, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, nous vous remboursons votre acompte.

Comment réserver ?

- **En ligne** sur notre site internet www.pedibus.org en inscrivant le code du séjour en haut de la page d'accueil. Une fois sur la page du séjour, cliquez sur "Me préinscrire ". Vous pouvez ensuite payer par tous moyens de paiement, en particulier par carte bancaire sur notre site sécurisé.

- **Par courrier.**

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé accompagné d'un acompte de 30 % (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois). Attention ! N'envoyez jamais de chèque seul sans bulletin d'inscription.

Inscription signée parvenue dans nos bureaux :

- à plus de 22 jours du départ : aucun frais d'inscription.
- entre 21 jours et 8 jours du départ : frais d'inscription : 10 € (20 € pour les randonnées liberté et les voyages).
- à moins de 8 jours du départ : d'inscription : 20 € (30 € pour les randonnées liberté et les voyages). Le paiement doit être obligatoirement effectué par carte bancaire.

Mode de paiement – au choix :

- Par carte bancaire Visa ou Mastercard (paiement en ligne sur notre site sécurisé www.pedibus.org).

- Par carte bancaire Visa ou Mastercard. (paiement par correspondance). Dans ce cas, indiquez très lisiblement votre numéro de carte, la date d'expiration, les trois derniers chiffres du code inscrit au dos de votre carte, ainsi que votre signature au bas du bulletin d'inscription.

Si vous n'habitez pas en France, nous vous conseillons de payer par carte bancaire.

Attention : si vous payez l'acompte par carte bancaire par correspondance, sauf avis spécial de votre part, le solde sera débité également par carte bancaire, un mois avant la date de votre départ.

- Par chèque bancaire français à l'ordre de PEDIBUS (préciser au dos de votre chèque le nom des personnes concernées si vous réglez pour le compte de quelqu'un d'autre).

- Par chèques vacances.

Accusé de réception :

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception vous informant si d'ores et déjà votre randonnée est assurée.

Confirmation :

Lorsque la randonnée est assurée, nous vous adressons notre confirmation définitive. Elle comprend notre facture, la documentation de l'assurance et tous les éléments complémentaires nécessaires à l'organisation de votre randonnée. Pour les voyages à l'étranger, une convocation à l'aéroport vous parviendra au plus tard huit jours avant le départ.

Code : REPMBT

ANNULATION

De notre part :

PEDIBUS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la **date prise en compte est celle à laquelle PEDIBUS a pris connaissance du désistement**) :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons de souscrire une assurance annulation.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (3,9 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.pedibus.org ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'Assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé.

Les évènements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...

- L'annulation pour Causes Dénommées :

*Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

*La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).

- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la **date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation**.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30000 € par évènement,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une **assistance rapatriement personnelle** devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

Rejoignez la communauté PEDIBUS sur :
www.facebook.com/pedibus.org

[@RandoPedibus](http://www.twitter.com)



N'hésitez pas à partager :

- vos photos de randonnée.
- vos commentaires
- nos bons plans
- les dernières infos dans le monde de la randonnée, de la montagne et du voyage
- les actualités et nouveautés de Pedibus en direct

PEDIBUS – Maison du Rosaire – 73670 SAINT PIERRE D'ENTREMONT – FRANCE

Tél : (+33) 04 79 65 88 27 - Fax : (+33) 04 79 65 87 60

Email : pedibus@pedibus.org - Site Internet : www.pedibus.org

PEDIBUS SARL au capital de 8000 € - RCS de Chambéry n° 507 768 919 - Agence de Voyages IM073100009

Garant : Groupama – 5 Rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances – SARL SAGA - BP 54 - 69922 OULLINS Cedex.

N° SIRET : 507 768 919 00015

N° TVA Intracommunautaire : FR 48 507 768 919 Référence à l'article 266.1 du CGI régime de la marge bénéficiaire