



Note de Voyage



Raquettes et bien-être à Chamonix Mont-Blanc



Randonnées adultes accompagnées – 7 jours / 6 nuits - Alpes - Mont Blanc

Fouler une neige vierge, partir à la conquête d'espaces immaculés, évoluer au cœur de paysages splendides... Choisir la raquette, c'est choisir... la liberté !

Niché au cœur des Alpes, cette vallée n'est pas une vallée comme les autres... Les plus grands sommets des Alpes dont le Mont-Blanc, les Grandes Jorasses, le Cervin et le Grand Paradis dominent ce terroir authentique. Une terre secrète où la riche culture montagnarde des chamoniards côtoie des paysages de carte postale.

Créateur de ce séjour, nous avons fait en sorte qu'il garde l'esprit de notre structure: convivialité, partage, découverte de paysages, d'un terroir et de ces Hommes. Il s'adresse à celles et ceux qui souhaitent associer la randonnée aux bienfaits relaxant d'un SPA. Remise en forme, détente et oxygénation garanties ! Damien, vous fera découvrir des endroits chargés d'émotions, de nature et d'histoire. A travers des paysages fascinants et grandioses successivement composés de grandes étendues de neige ou de forêts, vous randonnerez en raquettes à neige dans un cadre exceptionnel, aux charmes uniques, nichée au cœur des Alpes, aux pieds des plus hauts sommets d'Europe. Le plaisir de la marche associé au bien-être du corps, toujours agrémenté de découverte, de rencontres et de convivialité, constitue le thème de ce séjour nature et forme dans le massif du Mont-Blanc.

POINTS FORTS

- un séjour détente entre randonnée raquettes et balnéo
- une immersion dans un des massifs le plus prisé au monde
 - une cuisine copieuse et locale
- une faune et une flore exceptionnelles et diversifiées

L'état d'esprit MDC

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 les Marcheurs Du Caroux

Programme

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

14h à l'hôtel « les randonneurs » au village d'argentière

Fin du séjour :

Vers 12h30 le dernier jour (samedi) après la visite de Chamonix.

• JOUR 1

Accueil à 14h. Présentation de la semaine, installation en chambre, suivis d'une sortie au SPA de Chamonix. Pot d'accueil et Dîner.

• JOUR 2

Randonnée initiatique en raquettes, à la recherche des sources de l'Arveyron.

Départ des Chosalets juste à côté de l'hôtel "Les Randonneurs". Cette randonnée initiatique, sans réelle difficulté, nous permettra d'apprécier et de maîtriser les raquettes à neige. La balade longe l'Arve sur sa rive gauche. Cet itinéraire descend majoritairement jusqu'à Chamonix. Nous découvrirons les vieux hameaux et leurs fermes aujourd'hui endormies. Puis nous irons rejoindre les sources de l'Arveyron au pied de la mer de glace. La fin de cette journée, nous emmènera errer sur le Désert Blanc avec des vues imprenables sur les Drus.

4 heures 30 de marche. D+ 170m / D- 300m

• JOUR 3

Randonnée raquette sur Le Chemin des Diligences.

Nous prenons un bus jusqu'au Tour. Le début de la randonnée s'effectue au pied de la montagne de la Posette afin de rejoindre un hameau de magnifique chalets dispersés sur un balcon qui nous offrira des vues surprenantes sur la vallée de Chamonix et de ces aiguilles. Puis nous poursuivrons notre itinéraire par le chemin des diligences afin de découvrir la vallée de Vallorcine porte sur les Alpes Suisse. C'est aussi dans cet espace que nos chances de croiser des chamois reste la plus importante puisque nous traversons la partie occidentale de la réserve des Aiguilles Rouges.

4 heures 30 de marche. D+ 150m / D- 320m

• JOUR 4

Randonnée raquettes dans le plus grand studio de cinéma français.

Nous prenons un bus jusqu'au Tour. Cette randonnée nous permettra de déambuler dans la moraine frontale du glacier du Tour, avant de remonter sur le plateau du Planet pour découvrir de nombreux lieux de tournages plus ou moins récent. Pour continuer cette journée nous vagabonderons dans la moraine du glacier d'Argentière.

Fin de journée sortie au SPA de Chamonix.

2 heures 30 de marche. D+ 100m / D- 200m

• JOUR 5

Randonnée raquette autour des chalets d'alpage de Charousse.

En fonction de l'enneigement, nous partons en bus vers la station des Houches. Après une belle balade en forêt nous découvrons blotti au pied du majestueux massif du Mont-Blanc une poignée d'authentiques chalets d'alpage.

4 heures de marche. D+ 300m / D- 300m

• JOUR 6

Randonnée raquette dans Le Vallon de Bérard (Vallée de Vallorcine).

Prendre le train jusqu'au Buet. Nous découvrons cette fois le vallon de Bérard qui permet l'été d'accéder au mont Buet appelé aussi le Mont-Blanc des Dames. Nous pénétrons au coeur des montagnes où l'enneigement est particulièrement important du fait de son exposition.

5 heures de marche. D+ 350m / D- 350m

• JOUR 7

Visite guidée architecturale et historique de Chamonix Mont-BlancSuivie du marché local des producteurs de Chamonix sur la place du Mont-Blanc. 12h30 : Fin du séjour - Départ.

A LIRE IMPERATIVEMENT:

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. 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 ait 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 « Les Marcheurs Du Caroux » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

Comme le rappelle les conditions particulières de vente, Il est indispensable de nous transmettre avant votre départ un certificat médical stipulant votre aptitude à la randonnée en moyenne montagne.

LE TEMPS - LES DENIVELES

Informations importantes pour votre inscription							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Temps de marche effectif	-	4h30	4h30	2h30	4h	5h	1h30
Dénivelé cumulé positif	-	170m	150m	100m	300m	350m	-
Dénivelé cumulé négatif	-	300m	320m	200m	300m	350m	-

Hébergement - Repas

Hébergement:

Petit hôtel *, en chambre triple, en single et double avec supplément.

Hôtel "Les Randonneurs"

Style montagnard et très convivial.

39, route du Plagnolet

Argentière

74400 Chamonix Mont Blanc

Tél. 33 (0)4.50.54.02.80

les-randonneurs@orange.fr

GPS : 45.976269 - 6.9208475

La balnéo :

Piscine du centre sportif Richard BOZON. Bassin de 25 m, bassin ludique avec cascade, rivière rapide, jets massant, pataugeoire, jacuzzi, hammam, sauna, toboggan.

Repas:

Petits déjeuners et dîners pris à l'hôtel. La cuisinière travaille au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par la propriétaire de l'hôtel avec des spécialités locales. Les midis, piques niques à base de salades, charcuterie locale vous sont proposés.

DATE & TARIFS 2019:

Du 10 au 16 mars: 675€ sur la base d'une chambre triple

Supplément chambre double : +50€ par personne

Supplément chambre simple: +90€

Le prix comprend

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- Vins et apéritif
- Les taxes de séjour
- Les transferts durant la semaine
- les entrées à la balnéo
- L'encadrement
- Les raquettes et bâtons

Le prix ne comprend pas

- Le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- Les dépenses personnelles
- Les boissons prises au gîte en dehors de celles proposées au petit déjeuner et aux repas
- Les assurances: annulation voyage (3% du montant du séjour si souhaitée). Responsabilité civile obligatoire
- le supplément single ou double

Niveau



Randos-balades raquettes à neige sans difficulté technique, il faut être en bonne forme physique quand même. Le programme des randos-balades sera adapté en fonction du niveau des participants, des conditions météorologiques et de l'enneigement.

Accessible à tous, adultes et enfants, en famille, entre amis ou bien seul(e). Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

Groupe

de 5 à 12 participants.

EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE

contacter Damien au 06.84.79.75.12

Encadrement

Il est assuré par Damien, Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé d'Etat.

SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR

Office de Tourisme de Briançon

1 Place du Temple

05105 BRIANCON

04.92.21.08.50 - www.serre-chevalier.com

Quelques suggestions:

Pour dormir:

Hôtel* "Les Randonneurs"

Style montagnard et très convivial.

39, route du Plagnolet

Argentière

74400 Chamonix Mont Blanc

Tél. 33 (0)4.50.54.02.80

Accès

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un lien direct sur le site www.covoiturage.fr sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

Si vous venez en train

EN TRAIN :

Gare SNCF (www.voyage-sncf.fr / www.ter-sncf.com). Arrêt à **Argentières** (74400). L'hôtel est à 900m de la gare SNCF.

Si vous venez en voiture

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

www.viamichelin.fr

www.mappy.fr

Lieu de RDV au hôtel* « les randonneurs » au village **d'Argentières (74400)**

- depuis la France : accès direct par l'Autoroute Blanche (A40)
- depuis l'Italie : situé à 15 km par le tunnel du Mont-Blanc
- depuis la Suisse : Autoroute jusqu'à Martigny, Col de la Forclaz / Col des Montets

Etat des routes au 04 50 53 05 51

Parking à gratuit au gîte.

Environnement

La vallée de Chamonix se situe dans la partie occidentale et septentrionale des Alpes, à 15 km de la Suisse par le Col des Montets, et à 15 km de l'Italie par le tunnel du Mont Blanc. Le point où se rejoignent ces trois frontières se situe au sommet du Mont Dolent (3820 m).

La vallée de Chamonix est dominée par le mont Blanc, le plus haut sommet d'Europe occidentale avec ses 4810m.

Cette Vallée, composée de Servoz, Les Houches, Chamonix, Argentières et Vallorcine, abrite également le mont Blanc, plus haut sommet d'Europe occidentale avec ses 4810,45m. L'altitude de la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc varie d'ailleurs entre 758 et 4 810 mètres.

La Vallée est très prisée des amateurs d'alpinisme et des sportifs de montagne en général, mais offre de par sa diversité de villages et ses atouts naturels, de multiples activités dirigées vers un large type de public. De la famille à l'aventurier et de l'amateur de détente au curieux avide de découvertes et de nouvelles expériences.

D'origine glaciaire, la vallée dominée par le massif du Mont-Blanc au sud et par le massif des Aiguilles Rouges au nord, s'étend sur plus de 17 km de long du sommet du Col des Montets au torrent de Taconnaz et sa superficie est de 24 546 hectares. Le centre ville se trouve à 1035 m d'altitude et le haut de la vallée atteint 1462 m, au Village du Tour.

Le principal cours d'eau de la Haute-Savoie, l'Arve, qui coule sur 107 km, prend sa source au Col de Balme, emprunte la vallée de Chamonix (ou Haute vallée de l'Arve) qu'il a en partie creusée et se déverse dans le Rhône à Genève.

La population résidente de la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc est de 13 816 habitants.

Climat

Le climat s'apparente logiquement à un climat de montagne. Les saisons d'hiver sont froides et enneigées. Les températures moyennes de Mars s'établissent entre -7°C et +7°C. Il ne faut pas perdre de vue qu'au-dessus de nos têtes trône le Mont Blanc et qu'à son sommet il peut y faire des vents de plus de 150km/h et des températures de -40°C. Cela peut fortement influencer le temps dans la vallée.

RECOMMANDATIONS POUR UN SEJOUR RESPONSABLE

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle au respect de l'environnement et du milieu montagnard.

Se préparer au départ

EQUIPEMENTS CONSEILLES

VETEMENTS

Pour la randonnée

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire ou veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps. Les îles peuvent aussi parfois être exposées au vent donc cette veste peut-être utilisée en coupe-vent

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- 1 veste technique pour avoir chaud pendant les randonnées
- 6 TS manches courtes et 2 à 3 TS manches longues technique
- pantalon de ski ou de rando chaud
- 6 paires de chaussettes de randonnée
- Si vous êtes frileux, pensez à prendre un collant
- 1 bonnet
- 1 paire de gants
- 1 paire de guêtres
- 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 (voire 2) 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)
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, 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, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

- 1 stick à lèvre et crème solaire

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.

Pour l'étape:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + 1 maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie

BAGAGES

- 1 sac à dos de 35/40 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour la journée.
- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires de rechange à confier aux transporteurs. Organisez vous pour avoir le moins de sacs possible.

ASSURANCES

Vous devez être titulaire d'une responsabilité civile personnelle.

En cas de problème particulier de santé, permanent ou occasionnel, vous devez impérativement nous en tenir informé afin que nous puissions nous organiser pour votre sécurité et celle du groupe.

Nous pouvons, lors de votre arrivée, vous demander un certificat médical datant de moins de 1 an certifiant que vous êtes apte à la pratique de la randonnée pédestre.

Nous ne proposons plus de contrat d'assurances ASSISTANCE/RAPATRIEMENT et/ou ANNULATION DU SEJOUR. Nous pouvons vous transmettre les documents de notre partenaire EUROPE ASSISTANCE qui propose un contrat abouti.

Nous sommes titulaire d'une RESPONSABILITE CIVILE PROFESSIONNELLE et de la GARANTIE VOYAGES auprès de GROUPAMA. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous transmettre ces documents par demande par mail.

BIBLIOGRAPHIE - CARTOGRAPHIE

- Histoire du Mont Blanc et de la vallée de Chamonix par Stéphan d'Arve. Disponible en ligne,
- Daniel Chaubet, Histoire de la Compagnie des guides de Chamonix, éd. La Fontaine de Siloé, 1996,
- Roger Frison-Roche, Premier de cordée, éd. J'ai lu, 2000,
- C. Debarbieux, Chamonix - Mont-Blanc. Les coulisses de l'aménagement, éd. PUG, 1990,
- Thérèse Robache, 1786, Chamonix et la conquête du Mont Blanc, éd. Édimontagne, 1986,
- Guides Diamant, Chamonix et sa vallée, le mont-blanc, éd. Hachette, 1925.