



ALPES

# Multi-activités en famille au Pays du Mont-Blanc

À partir de  
**685 €**

## EN RÉSUMÉ

 **SPOT** Mont-Blanc

 **DURÉE** 6 jours

Niveau 2/5 **NIVEAU** Intermédiaire

 **PÉRIODE IDÉALE** Juillet à août

## LES SPORTS



Multi-activités été

## EN QUELQUES MOTS

**La haute Vallée du Giffre présente les plus beaux paysages de Haute-Savoie.** Un cirque calcaire aux dimensions impressionnantes que dévalent de grandes et belles cascades. Une réserve naturelle abritant une flore et une faune particulièrement riche. Une vallée heureuse où les villages sont constitués de chalets en bois. **Nous vous proposons de la découvrir à travers plusieurs activités à partager en famille** : randonnée, parcours aventure, canyoning et rafting.

## LES POINTS FORTS

- ✓ La Vallée du Giffre qui offre parmi les plus beaux paysages de Haute-Savoie
- ✓ Un multiactivité riche en sensations : randonnée, parcours aventure, canyoning, rafting
- ✓ Le charme atypique des villages haut-savoyards

# BUDGET

Période idéale : **juillet à août**

Dates du dimanche au vendredi entre le 07 juillet et le 30 août 2024 :

1. Tarif réduit pour enfant (11-14 ans) : **655€**
2. Tarif réduit pour enfant (8-10 ans) : 615€

## LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en pension complète (4 nuits en centre de vacances et 1 nuit en refuge)
- L'encadrement des activités par des professionnels
- Le matériel technique

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les activités non prévues au programme
- Les transferts sur place
- Le supplément pour l'hébergement en appartement
- L'équipement individuel
- Les assurances annulation - assistance - rapatriement - interruption de séjour

## OPTIONS

1.  Supplément pour occupation à 2 en chambre standard : 15 € par personne
2.  Supplément pour hébergement en chambre confort : 3 ou 4 personne par chambre 60€ par personne, 2 personnes par chambre 95€ par personne
3.  Option transport aller retour depuis la gare de Cluses et sur chaque activité du programme
4.  2 personnes : 130€ par personne
5.  3 personnes : 88€ par personne
3.  4 personnes : 66€ par personne
7.  5 personnes : 53€ par personne

# JOUR PAR JOUR

## JOUR 1 Samoëns - Samoëns



PETIT-DÉJEUNER libre  
DÉJEUNER libre

accueil et installation à partir de 16h00 à Samoëns.

## JOUR 2 RANDONNEE « Cascades » / CANYONING



09 h 00 : RANDONNEE : A travers les hameaux de Samoëns, découverte des vieilles fermes en pierre et des fontaines taillées dans la roche, pour rejoindre les anciennes gorges des Tines. Formes spectaculaires d'érosion !

Dénivelée : 200 m ;

Horaire : 2 h 30

Déjeuner au centre de vacances.

14h00 – CANYONING : descente du canyon de Balme, un parcours particulièrement adapté aux enfants, constitué d'une série de toboggans unique en France ... (5 mn de marche d'approche et 1h30 de descente).

## JOUR 3 RANDONNEE « Histoires locales » / RAFTING



09 h00 : RANDONNEE : Au départ du départ du Cirque du Fer à Cheval, une randonnée dans le « bout du monde » au pied des glaciers du Mont Ruan (3040) et des cascades de la Vogeale. Votre accompagnateur vous conte la légende de Balmat (1er à avoir atteint le Mt Blanc en 1796) qui a disparu dans ce secteur en cherchant de l'Or ...

Dénivelée : 250 m

Horaire : 3 h 00

Déjeuner au centre de vacances.

14h00 - RAFTING : descente des gorges du Giffre, plusieurs rapides, le passage des gorges spectaculaires et des surprises aquatiques (15 mn de préparation, 15 mn de briefing et 1h30 de descente).

JOUR 4  
**Parcours aventure**

09h00 : PARCOURS AVENTURE : situé dans un vaste parc récréatif où toute la famille pourra passer une journée agréable, ce parcours dans les arbres est particulièrement ludique et convivial. Plusieurs options sont possibles : un parcours de 21 ateliers pour les enfants de moins de 1,40 m, agrémenté d'un jeu-nature pour découvrir la faune de la vallée. Et un grand parcours de 32 ateliers (dont 2 tyroliennes au-dessus d'un lac) qui est accessible aux enfants à partir de 1,40 m accompagné de leurs parents. Le petit plus c'est que tout au long du parcours il est possible de choisir entre 2 ou 3 ateliers de difficulté variable.

Pique-nique sur place.

14h00 : Après-midi libre : il est possible de rester sur place et de profiter des nombreuses activités proposées sur place : baignade dans le lac, balade équestre, Tir à l'arc, Trampoline, ... (certaines activités sont payantes - à régler sur place)

JOUR 5  
**RANDONNEE avec  
nuit en refuge**

Matinée libre

Déjeuner au centre de vacances.

Départ au fond de la vallée de Sixt pour rejoindre le refuge de Salles (1870 m). De belles cascades ponctuent le parcours, puis nous débouchons sur un plateau calcaire où se situe un ancien village d'allpage. Diner et nuit au refuge.

Dénivelée : + 700 m                      Horaire : 3 h 00

JOUR 6  
**RANDONNEE «  
Chamois &  
Bouquetins »**

Le début de matinée sera consacrée à observer la faune autour du refuge : marmottes, chamois et bouquetins, plus un aigle de passage ... puis montée jusqu'au Col du Dérochoir (2170 m), Panorama sur le Mont-Blanc.

Dénivelée : + 300 m ; - 1000 m                      Horaire : 5 h 30

Retour à Samoëns et fin du séjour

**À NOTER**

Ce programme est indicatif, il peut être modifié pour s'adapter aux conditions hydrologiques et météorologiques.

# DÉTAIL DU VOYAGE

## NIVEAU

Dénivelée moyenne : 450 m/Maximum : 700 m (ou 1000 m si vous le désirez)

Horaire moyen : 4 h/Maximum : 6 h

Difficulté activités : niveau initiation.

Il faut savoir nager et être en forme. Il n'est pas indispensable d'avoir déjà pratiqué le canyoning ou le rafting.

Séjour accessible aux enfants à partir de 8 ans, taille minimum pour la Via Ferrata 1m30 (un enfant très dégourdi mesurant 1m30 peut y arriver), poids minimum pour le canyoning (25 kg).

## ENCADREMENT

Randonnée : Patrick ou Xavier, accompagnateurs en montagne

Canyoning et rafting : Florent et Alain, moniteurs diplômés d'état.

## ALIMENTATION

Le restaurant est installé dans une ancienne ferme retapée, les repas sont servis sous forme de buffets : plusieurs entrées au choix, un plat chaud (viande ou poisson + légume), plateau de fromage, fruit ou dessert.

Dîners et certains déjeuners sont pris au centre de vacances. Les autres déjeuners sont des pique-niques. Le petit déjeuner est adapté à la pratique d'activité sportive (jus d'orange, céréales, yaourts, pain, beurre, confiture, fruits).

## HÉBERGEMENT

4 nuits en centre de vacances. Deux types de chambres sont proposées

Chambres standard de 4 à 5 personnes, avec lits superposés. Lavabo dans la chambre, douche et WC sur le palier. (Possibilité de chambre de 2 avec supplément de 30 €/personne)

Chambres confort de 4 personnes, avec 2 lits jumeaux et 2 lits superposés. Salle de bain et WC dans la chambre. + 1 nuit en refuge. Dortoirs de 20 places. Pas de douches

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Dimanche à partir de 16h00 à Samoëns. Pour toute arrivée après 18h30, merci de prévenir votre hébergement (téléphone communiqué à la confirmation d'inscription).

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Accès voiture :

L'autoroute A40 (via Chamonix), jusqu'à Cluses (prendre la sortie indiquant « Cluses, Scionzier ») et suivre la D902 en direction de Châtillon sur Cluses, Taninges, Samoëns.

Après avoir franchi le col de Châtillon (environ 2 km) tourner à droite sur la D4 direction Morillon, Samoëns. Traverser Morillon en continuant tout droit. Avant d'atteindre Samoëns, la route tourne à gauche et traverse le Giffre sur un pont, juste avant ce pont vous tournez à droite, à la sortie de la forêt vous tournez à gauche et vous suivez les panneaux "Chez Renand", dans le hameau prendre sur la droite et rejoindre un gros chalet (panneau en bois à l'entrée du parking).

Parking : Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

Accès train :

Le centre de vacances où se déroule le séjour est dans un hameau situé à 20 mn de marche du village. il est donc plus pratique de venir en voiture pour être libre de ses déplacements hors programme. Nous proposons toutefois une option (avec supplément) qui assure les transports minimum (depuis la gare de Cluses et sur les lieux d'activités).

RdV 18h40 gare de Cluses : Paris 12h45 - Cluses 18h27 (TGV + TER)

## FIN DU SÉJOUR

Vers 17h30 le vendredi à votre hébergement à Samoëns.

Retour train : dans le cadre de l'option (avec supplément), dispersion 18h15 gare de Cluses pour le train à 18h29 - arrivée Paris 00h07 (TER + Autocar + TGV)

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuit supplémentaire au centre de vacances :

1. Demi-pension : 42€ ou 56 €/adulte selon le type de chambre
2. Réduction enfants 11 à 14 ans : - 10 % ; 8 à 10 ans : - 20 %

## DÉPLACEMENT

Véhicules des participants.

Option Transports (A/R depuis la gare de Cluses et A/R sur chaque activité au programme) : Un membre de l'équipe de l'hébergement vient vous chercher à la gare de Cluses et vous redépose le dernier jour. Pour les déplacements sur les lieux d'activités un véhicule type minibus sera mis à votre disposition, ou nous organiserons un covoiturage avec d'autres participants qui seront défrayés par nos soins, ou un membre de l'équipe assurera le transfert. Cela dépendra des périodes et du planning. Retrouvez les tarifs dans la rubrique option.

## BAGAGES ET TRANSFERT

Séjour en étoile pas de portage de bagages. Vous portez uniquement votre sac à dos .

Les jours 5 et 6 (jeudi et vendredi), nuit au refuge : portage de vêtement de rechange et de votre drap sac en plus.

# EQUIPEMENT

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

### 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) ou tee shirt respirant
- 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.

Prévoir des vêtements qui sèchent 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.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 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)
- 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.
- 1 paire de chaussures montantes légères avec semelle caoutchouc (ou chaussure de sport) pour le canyoning
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain et serviette
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 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).
- linge de toilette
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- Attache pour les lunettes
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

## PHARMACIE

- 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.

# GUIDE DE VOYAGE

## LES ALPES EN QUELQUES MOTS

Haut lieu de randonnée et d'alpinisme, les Alpes sont le paradis des amoureux de nature. Entre ses nombreux sommets et chaînes de montagne, ses parcs naturels et le Mont Blanc, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux sur les 1200 km du massif alpin !

Découvrez les différents massifs des Alpes : Bauges, Chartreuse, Vercors ou plus au sud Mercantour, vallée des Merveilles ou encore Queyras. Grâce à la randonnée, on atteint des montagnes préservées où l'on trouve une faune et une flore exceptionnelle : plus de 30 000 espèces animales et 13 000 espèces végétales. C'est un terrain de jeux formidable pour la randonnée, le trail, l'alpinisme sur les montagnes les plus hautes et l'hiver le ski, les raquettes, le ski de randonnée ou même le traîneau à chiens !

De beaux parcours se font également en trek itinérant, ce qui permet de s'immerger complètement dans cette nature à quelques pas de chez nous ! Qui aurait cru à une telle diversité dans notre cher hexagone ?