







ALPES

Week-end raquettes dans les Bauges

À partir de
205 €

EN RÉSUMÉ

| | |
|---|-----------------|
|  SPOT | Les Bauges |
|  DURÉE | 3 jours |
|  NIVEAU | Initié |
|  PÉRIODE IDÉALE | Décembre à mars |

LES SPORTS



Raquettes à neige



VOTRE AGENCE LOCALE
Altai France

EN QUELQUES MOTS

Venez vivre l'aventure dans les Bauges le temps d'un long week-end !

Durant trois jours, partez randonner en raquettes dans le Parc national des Bauges entre le lac d'Annecy et le lac du Bourget. Nous vous invitons à faire deux des plus belles randonnées du coin qui vous donneront accès à des panoramas sur les Bauges mais aussi sur les différents massifs des Alpes et pré Alpes entre la Chartreuse, Belledonne et la chaîne du Mont-Blanc.

Vous êtes accueilli dans une chambre d'hôte où vous pouvez déguster les spécialités locales tout en écoutant les conseils avisés de vos hôtes sur les montagnes alentours, qu'ils vous permettront d'appivoiser.

A chaque sortie vous avez la possibilité de moduler votre effort selon vos envies et les randonnées proposées.

LES POINTS FORTS

- ✓ Circuit en étoile en plein cœur du massif des Bauges
- ✓ Un Parc naturel préservé à l'écart des foules de randonneurs
- ✓ Découverte des principaux sommets du massif
- ✓ Aventure et dépaysement en un grand week-end

BUDGET

Période réalisable : **décembre à mars**

Prix base 2 personnes (en chambre double) : 235 €/personne

Prix base 4 personnes (en chambre quadruple): 205 €/personne

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nombre de participants, délai de réservation et bien d'autres encore.

LE PRIX COMPREND

- ✔ 2 nuits en demi-pension en chambre d'hôtes
- ✔ La fourniture d'un roadbook complet (topoguide, restaurant, visites etc...)
- ✔ L'assistance téléphonique 24h/24
- ✔ La location du matériel de raquettes (raquettes, bâtons)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- ⊖ Les déjeuners
- ⊖ L'acheminement jusqu'au point de rendez-vous
- ⊖ Les dépenses personnelles

OPTIONS

- ⊖ Nuits supplémentaires : nous consulter
- ⊖ Surclassement en hôtel : nous consulter
- ⊖ Possibilités sur place:
- ⊖ Pack transport incluant des transferts privés ou une location de voiture pour votre séjour
- ⊖ Pack activités (traîneau à chien, bien-être et détente...) : nous consulter
- ⊖ Pack terroir et patrimoine (dégustations, visites, musées etc...): nous consulter
- ⊖ Extension format 5 jours (FBAURAQ5) : nous consulter

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 Arrivé et installation



| | |
|----------------|-----------------|
| HÉBERGEMENT | Chambre d'hôtes |
| PETIT-DÉJEUNER | libre |
| DÉJEUNER | libre |

Arrivée et installation dans votre chambre d'hôtes en plein cœur du massif, vous serez dépaysé dès votre arrivée grâce au cadre de votre hébergement. Selon votre horaire d'arrivée, vous pourrez récupérer votre matériel au magasin.

JOUR 2 Mont Margériaz et ses crêtes



| | |
|------------------|-----------------|
| MARCHE | 4h-5h |
| DÉNIVELÉ POSITIF | 580 m |
| DÉNIVELÉ NÉGATIF | 580 m |
| HÉBERGEMENT | Chambre d'hôtes |
| DÉJEUNER | libre |

Aujourd'hui, direction la station de sport d'hiver d'Aillons - Margériaz pour effectuer votre première randonnée en raquettes jusqu'au Mont Margériaz et ses crêtes. Sans difficultés particulières, vous pourrez prendre le temps d'admirer le paysage au fil de l'ascension, sur un parcours bien balisé pour les randonneurs. En logeant les crêtes, vous découvrez un panorama à 360° sur le massif des Bauges.

Au sommet et sur les crêtes, le point de vue sur une grande partie de la chaîne des Alpes est grandiose avec la vue sur le mythique Mont-Blanc.

JOUR 3 Col de Chérel



| | |
|------------------|-----------------|
| MARCHE | 6h |
| DÉNIVELÉ POSITIF | 570 m |
| DÉNIVELÉ NÉGATIF | 570 m |
| HÉBERGEMENT | Chambre d'hôtes |
| DÉJEUNER | libre |
| DÎNER | libre |

Pour cette journée, nous vous proposons une randonnée en direction du fameux col de Chérel qui sépare la chaîne de l'Arcalod de celle du Trélod, deux des principaux sommets du massif des Bauges.

Cette journée peut aussi être dédiée à une visite et une découverte du terroir et du patrimoine culturel, si vous ne souhaitez pas randonner ce jour.

Vous rendez votre matériel et prenez la route du retour.

À NOTER

Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'une carte, d'un topoguide rédigé par nos soins et des indices sur le terrain. Vous n'empruntez pas toujours des itinéraires balisés.

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivellée 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.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Cet itinéraire est accessible à tout randonneur en bonne santé.

Les étapes peuvent avoir des dénivelés positifs ou négatifs allant jusqu'à 600m, et 6 heures de marche dans la journée. Il est donc nécessaire d'avoir un niveau physique et d'endurance compatibles avec ce séjour.

Les difficultés techniques

Les sentiers sont larges et bien tracés. Il n'est pas nécessaire d'avoir l'habitude de faire des raquettes sur ce circuit, mais un temps d'adaptation vous sera nécessaire pour être à l'aise avec ces dernières.

Les difficultés physiques

Il faut être capable de marcher pendant 3 jours de suite entre 5h et 6h en moyenne par jour. Les pauses sont fréquentes pour admirer le paysage et garder son souffle. Vous êtes à votre propre rythme, il est important de prendre son temps et de ne pas se fatiguer, pour admirer les paysages grandioses sous toutes les coutures sans chercher à battre des records...

ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec roadbook (envoyé en amont de votre séjour).

- Un carnet culturel vous décrivant le patrimoine local et précisant les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les villages.
- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit.
- Le parcours des itinéraires raquettes en version cartographie numérique imprimable
- La mise à disposition d'une application de guidage assisté « Roadbook ».
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, activités...)

L'application mobile : Application à télécharger sur votre smartphone quelques jours avant votre départ. Cette application vous donne accès aux cartes détaillées du parcours (Fond de carte Openmap), la trace de l'itinéraire, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone. Vous pouvez l'utiliser dès le départ du circuit, ou en court de route pour vérifier votre positionnement. Par sécurité, selon l'autonomie de votre téléphone et parce que la recharge des téléphones en refuge est impossible, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

NOTA : REMISE DES DOCUMENTS

Avant votre départ : Au plus tard, 15 jours avant votre départ vous recevrez votre convocation vous indiquant le lieu de rendez-vous et le détail des hébergements qui vous accueilleront tout au long de la semaine. Nous vous mettons également à disposition vos codes d'accès pour l'application, et sur demande nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours.

ALIMENTATION

Repas :

- Les pique-niques du midi pourront être pris dans les différents lieux de passages : refuges, gîte attention ils ne sont pas inclus dans le prix du séjour !
- Les petits déjeuners et les repas du soir sont servis dans les lieux d'hébergement.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs.

Boissons :

Les boissons personnelles ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie pour les cafés, jus de fruits, bières ou coca durant les haltes...bien souvent les refuges n'ont pas de machine à carte bleue !

HÉBERGEMENT

- En chambre d'hôtes : Nuitées en chambre double (selon disponibilité)
- Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.
- Les chambres ne sont pas disponibles avant 16 heures.
- La formule de base de cette randonnée en liberté est en chambre double (occupée par 2 personnes) en demi-pension (repas du soir + nuit + petit déjeuner).

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le Jour 01 au premier hébergement à Arith (selon disponibilité) la veille de votre premier jour de marche. Pour toute arrivée après 18 h 30 mn, merci de prévenir votre hébergeur.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le Jour 01 au premier hébergement à Arith (selon disponibilité) la veille de votre premier jour de marche. Pour toute arrivée après 18 h 30 mn, merci de prévenir votre hébergeur.

Accès : EN TRAIN: <https://www.oui.sncf/>

Puis Chambéry - Lescheraines en bus de ligne

<https://www.auvergnerhonealpes.fr/91-cars-region-express.htm>

EN VOITURE Lescheraines - Arith - Itinéraire : www.viamichelin.fr; <https://www.google.fr/maps/>

DISPERSION

Dispersion : Le Jour 03 en fin d'après-midi

BUDGET & CHANGE

Les cartes de crédit sont très utiles en voyage (à condition de ne pas oublier son code PIN !). Des distributeurs d'argent sont disponibles dans la plupart des villes que vous traverserez durant votre séjour.

BAGAGES

Vous prévoyez 2 sacs:

- Un sac de voyage contenant vos affaires personnelles des trois jours
- Un petit sac à dos (35 à 40L idéalement) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtements chauds et pique-niques de midi.

EQUIPEMENT

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel de raquettes à neige (raquettes et bâtons)

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. 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 en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

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. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidi lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF® et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sac)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée hautes adaptées à la marche

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Une petite lampe de poche(avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde ou camel-back de 1.5l
- Un couteau de poche
- Un tupperware individuel en plastique, pour les salades de midi + couverts et gobelet.
- Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier-toilette + briquet (pour le brûler).
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

PHARMACIE

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours.

Pensez à votre carte vitale.

Avant votre départ il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive.

Si vous n'êtes pas du tout entraîné il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliseraient ainsi que le groupe. Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 5 heures avec un dénivelé de 300m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée.

Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

FORMALITÉS & SANTÉ

SPÉCIFICITÉS

Le Pass Sanitaire est vivement recommandé sur ce circuit.

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 ?