

# RAQUETTES ET BIEN ÊTRE AU PAYS DU MONT BLANC

*Échappées belles et relaxantes au Pays du mont Blanc.*

Nichés dans un adorable hôtel face aux Dômes de Miage, dans le village des Contamines Montjoie à 1200m d'altitude. Cet emplacement privilégié nous offre une multitude d'itinéraires faciles pour pratiquer la randonnée en raquette, sur fond bleu et blanc de la chaîne du Mont Blanc. Guidé par un accompagnateur de la vallée, il sera nous faire découvrir un patrimoine et des traditions de ces vallées cachées.

Programmées en étoile nous pouvons adapter nos sorties à notre rythme et forme.

Semaine détente, au retour de deux randonnées, nous sommes accueillis au très apprécié centre de remise en forme des thermes de St Gervais les Bains pour savourer le bien être procuré par l'action de la balnéothérapie de montagne.

 Région	Alpes du nord
 Activité	Randonnée raquettes Voyage sur mesure
 Durée	7 jours
 Groupe	4 à 8 personnes
 Code	RRBEPMB
 Prix	A partir de 1 395 €
 Niveau	2/5
 Confort	4/5
 Langue(s)	français

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 **Accueil aux Contamines Montjoie**



Rendez vous en fin de journée dans votre hôtel des Contamines Montjoie. Présentation de la semaine par votre accompagnateur et vérification du matériel.

*Nuit et repas à l'hôtel aux Contamines Montjoie*

### 📍 Jour 2 **Les Chalets de Colombaz**

Randonnée sur les hauts des Contamines Montjoie . Montée par un hameau typique qui a su garder son âme d'en temps. Puis passage en forêt à la rencontre des hôtes de ces bois... Arrivée sur un plateau face à la chaîne du Mont-Blanc, où nous pourrions déguster un vin chaud dans un ancien hôtel d'altitude! Retour à l'hôtel pour la nuit.

*5 de marche, dénivelé +/- 400 m, nuit et repas à l'hôtel*

### 📍 Jour 3 **Le Mont Truc - Thermes de Saint Gervais .**



Aujourd'hui direction un alpage en hiver, le mont Truc 1811 m. Ce sommet débonnaire, permet d'observer comment l'homme a su apprivoiser la montagne, nécessaires à l'activité pastorale. Surplombant la vallée glaciaire de Miage avec une vue sur la face nord, haute de plus de 1000m, du Dôme de Miage.

Retour à l'hôtel et transfert aux thermes de St Gervais pour un moment de détente bien mérité.

A la fin des soins transfert et repas à l'hôtel.

*4h30 de marche, dénivelé +/- 550m, Nuit et repas à l'hôtel*

### 📍 Jour 4 **Village de St Nicolas, plateau de la Croix (1448m)**

Départ de l'hôtel en raquettes, pour monter entre forêt et alpages jusqu'au plateau de la Croix. Magnifique panorama sur la face Nord de l'Aiguille de Bionnassay (4052m). Descente par le village de St Nicolas de Véroce, visite de sa très belle église baroque entièrement rénovée, et retour à l'hôtel pour la nuit.

*4 h de marche, dénivelé +/- 500 m, Nuit et repas à l'hôtel*

### 📍 Jour 5 **Balade en réserve naturelle des Contamines. Thermes de Saint Gervais**



Départ en raquettes depuis Notre Dame de la Gorge. Lieu très reposant où se niche une des plus vieilles et plus belles églises du baroque. Montée par la voie Romaine, jusqu'aux alpages de la Laya en pleine réserve naturelle des Contamines pour observer le terrain de jeu des lièvres variables, tétras lyres et des chamois.

Retour à l'hôtel et transfert aux thermes de Saint Gervais pour un nouveau moment de détente. Transfert à l'hôtel.

*3h30 de marche, dénivelé +/- 345 m, nuit à l'hôtel et Thermes de Saint Gervais*

📍 Jour 6 **Village de Bionnassay, col de Vozaz (1653m)**

Au programme, l'un des plus beaux panoramas du Mont Blanc. Passage au village de Bionnassay : village typique savoyard où seule une centaine de privilégiés partagent les lieux. Direction le col de Vozaz, où la vue est saisissante sur la vallée de Chamonix et sa pléiades d'aiguilles scintillantes au soleil. Le mont Blanc nous toise. Retour aux Contamines repas et nuit à l'hôtel.

*4h30 de marche, dénivelé +/- 400 m, nuit et repas à l'hôtel*

📍 Jour 7 **Dispersion après le petit déjeuner.**

Fin du séjour dans la matinée.

**Important :**

Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter.

### Départs pour les groupes parlant français :

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: RRBEPMB

### Le prix comprend

- La pension complète.
- L'hébergement.
- Les transferts sur place.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'entrée aux Thermes de Saint Gervais
- Les raquettes et bâtons si nécessaire

### Le prix ne comprend pas

- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- Les transferts jusqu'au point de RDV aux Contamines Montjoie
- Les frais de dossier.
- Les différents soins dans les Thermes de Saint Gervais.

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Annulation

##### Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).

- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)

- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).

L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

### **Annulation de notre part:**

Altaï France peut être amené à annuler sans frais un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.

- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ce dernier cas, Altaï France proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;

- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;

- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;

- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Altaï France imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### **Assurance**

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

<https://france.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### Encadrement

Notre randonnée est encadrée par un accompagnateur en montagne. Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

### Alimentation

Les pique-niques du midi sont à prendre le matin à l'hôtel vous aurez le choix: salades, charcuteries, fromages du pays, fruits.

Le soir, les repas sont complets et servis dans les lieux d'hébergement.

Durant les randonnées, l'accompagnateur propose des " en-cas " à base de fruits secs, de barres de céréales ou autres gourmandises énergétiques.

### Hébergement

Hôtel \*\*\* sur les Contamines Montjoie chambre double, ou single sur réserve de disponibilité et moyennant un supplément.

### Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

### Equipement fourni sur place

- Des raquettes et bâtons.
- Suivant les conditions nivologiques, il est nécessaire d'être équipé d'un appareil ARVA.

Au préalable, une information sera donnée quant à l'utilisation de ce matériel de sécurité qui se généralise de plus en plus.

### Equipement indispensable

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 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. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit 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

## Matériel

- Une petite lampe de poche(avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde d'un litre d'eau minimum
- Un couteau, une cuillère, et une fourchette
- Un tupperware individuel en plastique, pour les salades de midi.
- - Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier toilette + briquet (pour le bruler ).
- 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 !

## Bagages

Vous prévoirez 2 sacs :

- Un sac de voyage pour contenir l'ensemble de vos affaires personnelles.
- Un sac à dos 40L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine, et accroches sur le sac pour porter les raquettes. Pensez à un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

Dans votre sac à dos vous y glisserez :

Vêtements chauds (polaire, pantalon, bonnets et gants)

Vêtements de pluie

Gourde

Appareil photos

Crème solaire

Et votre pique nique de la journée

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

## Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels : aspirine, double-peau, élastoplast, pansements, désinfectant local, compeed, etc....

## Passeport

Non

## Visa

Non

## Carte d'identité

Non

## Vaccins obligatoires



Non

## Santé / recommandations sanitaires

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine, faites du vélo ou VTT, nagez ...afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

En montagne, l'eau coule souvent en abondance, mais elle n'est pas toujours potable! Demander l'avis à votre accompagnateur, faites le plein aux fontaines d'eau potable dans les villages, dans les bassins chez les particuliers (en ayant demandé préalablement l'autorisation!).

L'accompagnateur emporte souvent avec lui un thermos d'eau chaude, pour les pauses thé pendant la randonnée.

### INFORMATIONS MESURES SANITAIRES COVID-19 :

Sur nos séjours en France, toutes les mesures nécessaires ont été prises afin de respecter les consignes sanitaires formulées par le gouvernement:

- Dans les hébergements et restaurants, les sanitaires (toilettes comme salles de bain) sont désinfectés plusieurs fois par jour.
- En refuge, la distanciation est mise en place selon un protocole propre à chaque refuge (un lit sur deux ou encore éloignement des lits), les couvertures et les draps ne sont pas proposés par l'hébergement. Il sera donc nécessaire d'apporter votre propre duvet et drap de sac.
- Dans les hôtels, les règles sont aussi respectées, notamment dans les espaces communs (salon et restauration en autre). Dans les chambres, les draps et couvertures sont fournis.
- Le port du masque sera obligatoire lors des transferts en véhicules qui sont désinfectés avant et après chaque déplacement.

Lors de voyage en groupe, votre guide sera à votre écoute pour répondre au mieux à vos questions.

Aussi, nous n'imposons pas la chambre individuelle pour les personnes qui s'inscrivent seules. Vous partagez alors la chambre, les sanitaires et la salle de bain avec une autre personne. Cela induit que vous acceptez d'assumer les conséquences de cette promiscuité. Vous pouvez toutefois décider de réserver une chambre individuelle moyennant un supplément et sous réserve de disponibilité.

Nos équipes locales mettent tout en oeuvre afin que votre voyage se passe dans les meilleures conditions possibles et que vos vacances se passent magnifiquement bien. Vous avez raison de nous faire confiance.

## Climat

En massif montagneux, le climat est évidemment fonction de l'altitude, mais aussi du versant. Au nord et à l'ouest, les Alpes sont assez humides et bien enneigées l'hiver au dessus de 1500 m. Au sud, les précipitations venant majoritairement de l'océan Atlantique, donc de l'ouest ont plus de difficultés à venir arroser les pentes à cause de l'effet de foehn. Le climat est donc plus sec et ensoleillé à mesure que l'on s'approche de la Méditerranée.

## Géographie

Grande chaîne montagneuse du sud de l'Europe centrale, les Alpes forment un arc de cercle de 1.200 kilomètres de long, entre le golfe de Gênes et le Danube, au niveau de Vienne. Les Alpes sont la chaîne montagneuse la plus haute et la plus densément peuplée d'Europe: occupant plus de 240.000 kilomètres carrés, elles sont habitées par environ 20 millions de personnes. Les vallées sont habitées toute l'année; les hauts plateaux comprennent des pâturages et des habitations saisonnières. Plus haut, dans les zones où les arbres ne poussent plus, on trouve des pâturages et des installations de loisir.

### Situation environnementale

Il y a depuis déjà plusieurs années en France une forte prise de conscience collective de la politique environnementale. Protéger la

nature et les espaces préservés, amoindrir la pollution, faire attention à sa consommation d'énergie ... sont des thèmes récurrents et d'importance nationale. En trek ou plus largement dans les voyages d'aventure, l'intérêt est d'ordre majeur, l'équilibre écologique des espaces traversés étant très fragile. La vigilance, l'attention et la responsabilité est du ressort de tous, chacun est acteur du maintien de la propreté, de l'état des lieux, de la pollution.

#### Le traitement des déchets

Les organisations locales s'occupent de la gestion des déchets dans les sites naturels. Le système de collecte et de traitement des déchets est opérationnel : les poubelles de tri sélectif, les collectes publiques et privées.

#### Ressources en eau

L'approvisionnement en eau n'est pas une problématique majeure en France. L'eau est potable pour les voyageurs. Nous mettons en place des pratiques de gestion de l'eau (consommation minimale journalière, limitation de l'impact sur la biodiversité locale et sur les populations et utilisation de détergents écologiques).

#### Ressources en bois :

En France les ressources en bois sont nombreuses. La déforestation reste minime.

Si possible, nous minimisons l'utilisation du gaz et privilégions l'utilisation de combustible renouvelable.

#### Sites naturels

Le territoire français possède des Parcs nationaux, parcs régionaux et autres espaces protégés : Parc national des Cévennes, Parc national des Ecrins, Parc national de La Guadeloupe, Parc amazonien de Guyane, Parc national du Mercantour, Parc national de Port-Cros, Parc national des Pyrénées, Parc national de La Réunion, Parc national de la Vanoise, 47 parcs naturels régionaux, ...  
Gestion : Parcs Nationaux de France ([www.parcsnationaux.fr](http://www.parcsnationaux.fr)), Fédérations des Parcs Naturels Régionaux de France ([www.parcs-naturels-regionaux.fr](http://www.parcs-naturels-regionaux.fr)), Office Nationale des forêts ([www.onf.fr](http://www.onf.fr)), Réserves Naturelles de France ([www.reserves-naturelles.org](http://www.reserves-naturelles.org)), Conservatoire du Littoral ([www.conservatoire-du-littoral.fr](http://www.conservatoire-du-littoral.fr)), ...

Nous respectons la réglementation et les usages en vigueur dans les parcs nationaux, les parcs régionaux et les autres espaces protégés.

### **Tourisme responsable**

#### TOURISME RESPONSABLE :

Altaï France œuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.

L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous

n'êtes pas présent dans la chambre.