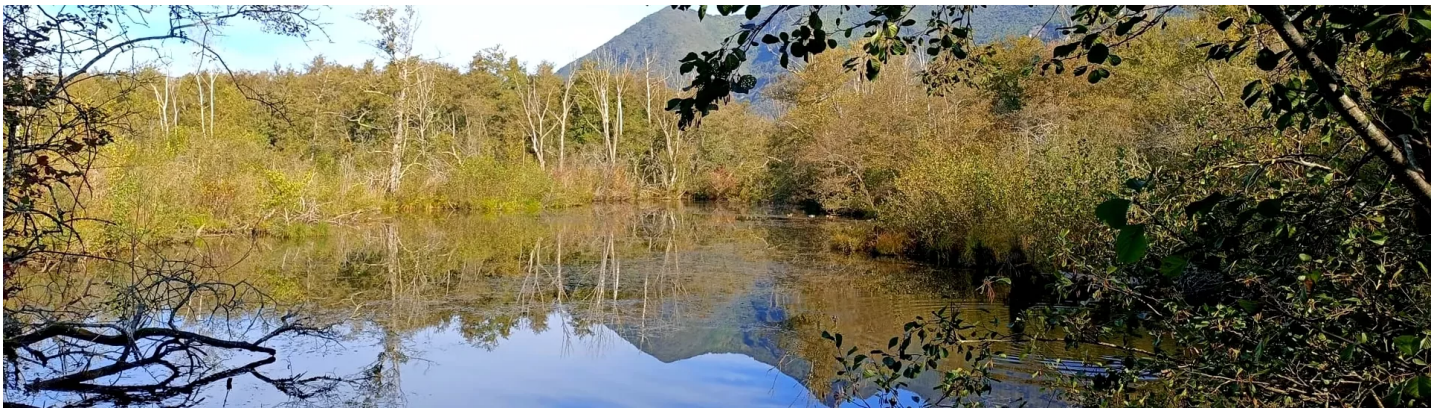
TECHNICAL SHEET

EVASION AUTOUR DE L'EAU DANS L'AIN

3 jours au coeur des montagnes du Bugey

Reference · 362

Document generated on 14/10/2026



DURATION	TRAVEL STYLE	LUGGAGE
3 days	**Accompanied / guided**	**Without luggage transfer**

ACCOMMODATION	LEVEL	FROM
Refuge	**2/4 ★★☆☆**	**470 €**

Dans un cadre exceptionnel et confidentiel au coeur des montagnes du Bugey, profitez de trois jours de déconnexion autour de l'eau et des plantes sauvages. Plusieurs écosystèmes sont abordés pour découvrir les bienfaits des plantes. La randonnée offre des temps d'oxygénation avec des paysages typiques où le calme et le sauvage vous enchantent. Un petit tour par l'espace bien être scandinave ajoute une pause détente au séjour. Enfin, aiguisez votre curiosité en découvrant la botanique et la gastronomie locale.

You will love

- Des randonnées accessibles autour de l'eau
- L'accès à l'espace bien être scandinave
- L'hébergement dans un gîte paisible

Dates and prices

THE PRICE

It includes:

Does not include:

The price is all inclusive from departure to end point.

Altitude Montblanc · 62 Passage du Nant Devant · 74110 Montriond
+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com

Capital 6000 EUR - IM 074100150 - APE 7912Z - SIRET 48156356700025 - VAT FR67481563567
Professional insurance MMA SARL SAGA - Groupama guarantee 840,000 EUR

The journey

NIVEAU **

Dénivelé : +/- 400 à 700 m en moyenne par jour.
Temps de marche : 3 à 5 heures par jour.
Type de randonnée : itinéraire de montagne ne présentant pas de difficulté technique particulière et accessible au plus grand nombre.
Selon la forme du groupe et par beau temps, quelques variantes d'un niveau plus soutenu peuvent être proposées.
Séjour en étoile permettant, si besoin, de se reposer une journée en cours de séjour.

Ce séjour nécessite une bonne forme générale. Pour vous préparer, nous vous conseillons la pratique régulière de la marche, du jogging, du vélo ou d'un autre sport. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 4 et 8 personnes encadrées par une professionnelle diplomée (accompagnatrice en montagne).
L'accompagnatrice en montagne peut être amenée à modifier le programme pour l'adapter au niveau des participants et/ou aux conditions naturelles. Il reste le seul décideur en dernier recours.
En remerciement, il est d'usage de donner un pourboire à votre accompagnatrice à la fin de votre randonnée, selon votre satisfaction. Ceci n'est pas obligatoire mais très apprécié.

TRANSPORT DE BAGAGES

Sans transport de bagages : toutes vos affaires sont portées par vos soins.

HÉBERGEMENT

2 nuits en auberge en chambres de 4 à 10 lits. Les draps et les couvertures sont fournis.

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans votre hébergement. Pour le midi, le pique-nique du jour 1 est tiré du sac. Pour les deux autres repas de midi, un pique-nique et un repas au restaurant sont prévus. Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.** Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

Practical information

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

RDV à 8h à la gare de Bonneville ou à 10h à la gare de Culoz.

EN TRAIN

Aller : la veille, depuis Paris-Gare de Lyon, train direction Chamonix. Arrêt Bonneville.
Depuis Lyon (le jour même), train direction Bellegarde (arrêt Culoz)
Retour : TVG possible depuis Bellegarde, arrivée à Paris-Gare de Lyon le soir (environ 3h de voyage).
TER depuis Bellegarde-sur-Valserine direction Lyon (environ 2h de voyage)

Les horaires doivent être consultés auprès de la SNCF.

EN BUS

Accès en bus à la station de Bonneville.

EN VOITURE

Autoroute A40 jusqu'à Bonneville (74130). Parking gratuit de l'autre côté de la gare, rue Jacques Balmat.

Fin de la randonnée sur le parking de la combe du Cimetière à Brénaz (01260).
Retour en minibus jusqu'à Bonneville inclus (possibilité d'arrêt à Bellegarde sur Valserine - gare)

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Equipment and luggage

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short
- 1 maillot de bain pour l'espace bien être
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Doudoune légère
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers

- Trousse de toilette
- 2 serviettes de toilette séchage rapide (1 pour vous, 1 pour l'espace bien être)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d’assiette pour vos pique-niques (0,4L à 0,5L)
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d’identité ou passeport valide

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 litres pour vos effets personnels pour la semaine (incluant un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boite et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

Dans la rubrique le poids c'est "l'ennemi", voici des conseils pour gagner quelques centaines de grammes.
Exemple pour la trousse de toilette : un simple sachet plastique à Zip ou une petite boite plastique pour éviter les écrasements

intempestifs.

- Savon format "hôtel" suffît généralement pour une semaine
- Un tube de dentifrice entamé aux 3/4 fera l'affaire
- Mousse à raser : une petite bombe échantillon
- Une petite serviette en microfibre
- Un petit flacon pour le shampoing
- Une brosse à dents de voyage

Pharmacie : en plus de vos médicaments personnels, munissez-vous de :

- Elastoplast ou bande auto-agrippante
- "Seconde peau" contre les ampoules, type Compeed
- Une petite paire de ciseaux, fil, aiguille
- Pour le soleil, crème et stick labial, un petit tube

Il vous reste à appliquer cette recette sur l’ensemble de votre sac !

Details

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Par internet : http://www.altitude-montblanc.com/

- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation.

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d’arrhes de 35%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d’inscription.
Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente et d'annulation sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

Postal booking form

Complete this form and return it with your deposit.

Last name	
First name	
Birth date	
Address	
Phone	
Mobile phone	
Email	
Requested trip	**EVASION AUTOUR DE L'EAU DANS L'AIN**
Number of days	**3**
Insurance	
Trip price	**470 €**
Estimated deposit (30%)	**141 €**
Signed in	
Date	
Signature	

Return with your deposit to

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond

+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com