



EVASION AUTOUR DE L'EAU DANS L'AIN

3 jours au coeur des montagnes du Bugey



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, aiguissez votre curiosité en découvrant la botanique et la gastronomie locale.

 3 jours

 Accompagné / guidé

 Sans transport de bagages

 Hébergement : Refuge

 Niveau : **

 A partir de : 470€

Vous allez aimer

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

Le parcours

Jour 1

RDV à 10h à la gare de Culoz.

AU FIL DE L'EAU : MARAIS ET CASCADES

L'aventure commence ici, sur la petite station familiale de Passy Plaine-Joux (74). Elle débute par un sentier forestier qui vous mène jusqu'au torrent de l'Ugine. La végétation s'éclaircit en même temps que la pente s'intensifie et nous atteignons le centre du cirque de Charbonnière. Une dernière forteresse calcaire se dresse avant le désert de Platé. Nous nous enfonçons finalement dans la cheminée des Egratz (qui signifie « escaliers ») avant de poser notre premier pas sur le désert tant convoité ! Nuit en refuge en dortoir.

3h30 de marche / Dénivelé : +850 m -200 m / 7km

Jour 2

APPROCHE NATURALISTE DANS LE DÉSERT DE PLATÉ

« UN TRÉSOR GÉOLOGIQUE AUX MULTIPLES FACETTES »

Marcher dans le désert de Platé, c'est admirer la mise en scène grandiose de Dame Nature. Un large plateau encadré par de verts pâturages révèle des roches blanches avec de grandes fissures : un lapiaz. Bien que d'origine océanique, le lapiaz ne retient pas l'eau mais accueille malgré tout une riche biodiversité. Sous vos pas, des fossiles de plusieurs millions d'années sont là et témoignent de l'incroyable histoire géologique de ce désert. Votre guide vous permet de comprendre cette richesse naturelle et aussi d'observer les maîtres des lieux : les bouquetins. Nuit en refuge en dortoir.

5h30 de marche / Dénivelé : +850 m -850 m / 12km

Jour 3

DU REFUGE DE PLATÉ AU REFUGE D'ANTERNE ALFRED WILLS

« DU DÉSERT A L'EAU, IL N'Y A QU'UN PAS ! »

Aujourd'hui vous quittez le désert. Via le col de la Portette, d'autres perspectives s'offrent à vous ; Le vallon de Sales, la face ouest de la barre rocheuse des Fiz et le massif du Mont Blanc. Une longue descente vous mène dans un univers bien plus verdoyant, où l'eau s'écoule dans de doux torrents débouchant sur de belles cascades. Marmottes et chamois ne sont pas loin ! Vous contournez la pointe des Sales pour rejoindre les alpages de la montagne d'Anterne où nature et pastoralisme ne font qu'un. Nuit en refuge en dortoir.

5h30 de marche / Dénivelé : +750 m -1000 m / 13km

Le voyage

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 diplômée (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.

Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

EN TRAIN

Aller : la veille, départ de Paris-Gare de Lyon, arrivée à Saint Gervais les Bains le Fayet en fin d'après-midi.

Retour : le lendemain, départ de Saint Gervais les Bains le Fayet le matin, arrivée à Paris-Gare de Lyon dans l'après-midi.

Les horaires doivent être consultés auprès de la [SNCF](#).

EN BUS

Accès en bus à la station de Passy Plaine-Joux : la ligne Y85 dessert la station de Passy Plaine-Joux depuis la gare du Fayet.

Les horaires sont consultables en ligne via le lien suivant :

<https://www.laregionvoustransporte.fr/lignes/y85-sallanches-passy-plaine-joux>

EN VOITURE

Autoroute A40 jusqu'à Passy (74190). Parking gratuit sur la station de Passy Plaine-Joux.

Fin de la randonnée sur le parking de la station de Passy Plaine-Joux.

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Office du tourisme de [Saint Gervais Mont Blanc](#) : +33 (0)4 50 47 76 08

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 influencer 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**

Dates & tarifs

LE PRIX

Comprend :

- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée ;
- L'hébergement en demi-pension, les pique-niques du midi (excepté le J1) et les encas ;
- Les frais d'organisation et les taxes de séjour.

Ne comprend pas :

- Le pique-nique du premier jour ;
- Les dépenses à caractère personnel (les boissons, les visites...) ;
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour ;
- L'assurance assistance annulation

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.

Équipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- 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
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- 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 40 à 50 litres pour vos effets personnels pour la semaine (incluant un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte 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 boîte plastique pour éviter les écrasements intempestifs.

- Savon format "hôtel" suffit 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 !

Détails

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 (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, 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.

