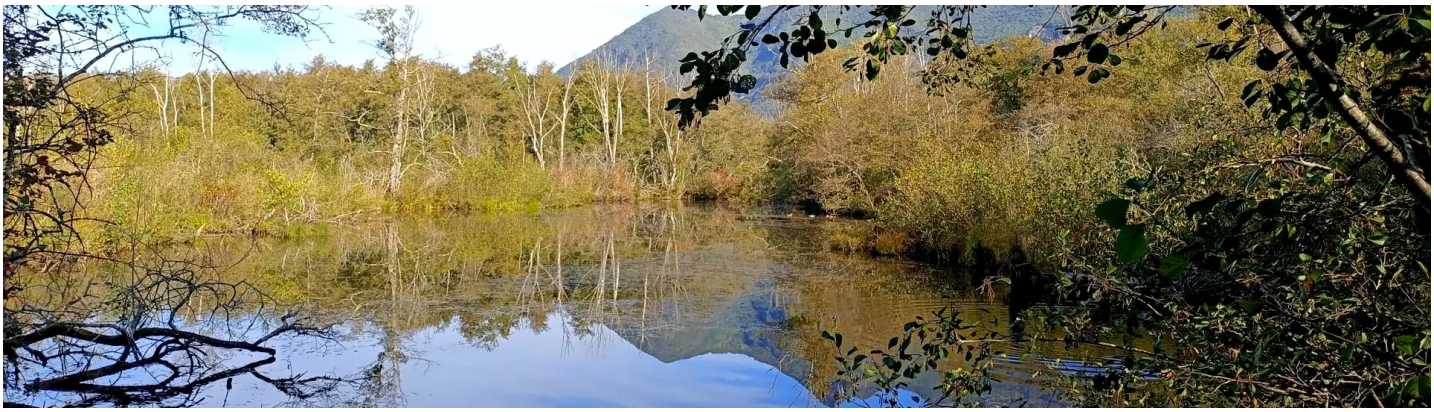
FICHE TECHNIQUE

EVASION AUTOUR DE L'EAU DANS L'AIN

3 jours au coeur des montagnes du Bugey

Référence · 362

Document généré le 14/10/2026



DURÉE	FORMULE	BAGAGES
3 jours	**Accompagné / guidé**	**Sans transport de bagages**

HÉBERGEMENT	NIVEAU	À PARTIR DE
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.

Vous allez aimer

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

L'itinéraire jour après jour

JOUR 1

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

AU FIL DE L'EAU : MARAIS ET CASCADES

Le matin, regroupement/accueil à 8h à la gare de Bonneville. Transport en minibus pour accéder à la première balade.
La déconnexion commence ici par la découverte des richesses naturelles et culturelles du marais de Lavours, classé Réserve Naturelle. Nous cheminerons le long d'un ponton au-dessus du marais pour apprécier les espaces de vie de la faune locale.
La pause de midi s'effectue à l'espace repas du marais avec votre pique-nique tiré du sac.
Nous partons ensuite pour une jolie boucle au fil de l'eau. : cascades, méandres, source, gouffre et ponts ; vont ponctuer notre parcours. Le long des ruisseaux du Groin et du Séran vous découvrirez les légendes et les villages typiques. En fin de journée, nous nous installons au gite de la Praille.
4h00 de marche / Dénivelé : +/- 330 m / 4km

JOUR 2

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI : BALADE, ATELIER BOTANIQUE ET BAIN SCANDINAVE

Cette journée nous permet d'aller à la rencontre des plantes et de la vie locale. La matinée se veut reposante pour découvrir la petite ville de Haute-ville-Lompnes, à proximité du gîte.
La pause de midi se fera au départ du marais de Vaux autour d'un pique-nique.
L'après-midi, la balade autour du plan d'eau des Lésines et de la cascade de la Charabotte, nous promet encore des beaux paysages et de l'apaisement.
La journée se termine par un temps de détente à l'espace scandinave de la Praille.
4h00 de marche / Dénivelé : +/-270 m / 13km

JOUR 3

LA RÉSERVE BIOLOGIQUE DU GRAND COLOMBIER

Pour ce troisième jour, nous partons pour une jolie randonnée sur le massif du Grand Colombier. Notre parcours traverse la réserve biologique du Grand Colombier. En chemin, nous découvrirons les Sapins ou Epicéas classés de cette montagne ainsi que l'ancienne chartreuse d'Arvière. Nous finissons notre séjour par un repas dans une auberge typique qui propose un menu avec des produits locaux à base de plantes sauvages.
5h00 de marche / Dénivelé : +700 m -730 m / 11km

Fin du séjour 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)

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 ;
- 1 heure incluse à l'espace bien être scandinave ;
- 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.

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 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.

Infos pratiques

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**

Équipement et bagages

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 !

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.

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.

Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	
Prénom	
Date de naissance	
Adresse	
Téléphone	
Téléphone mobile	
Email	
Séjour demandé	**EVASION AUTOUR DE L'EAU DANS L'AIN**
Nombre de jours	**3**
Assurance	
Prix du séjour	**470 €**
Arrhes estimatives (30%)	**141 €**
Fait à	
Le	
Signature	

A renvoyer avec vos arrhes à

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond

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