BREAK RAQUETTES ET BIEN-ÊTRE AU PAYS DU MONT BLANC

Activités douces et randonnée hivernale

Un écrin de détente et de beauté ; le pays du Mont Blanc offre un environnement idéal à la contemplation et à la pratique sportive douce. **Trois jours pour se recentrer sur soi-même et apprécier la montagne via les pratiques de la randonnée et du yoga**. En option également une parenthèse bien-être au **SPA thermal des bains du Mont Blanc**.

3 jours

Accompagné / guidé

Avec ou sans transport de bagages

Hébergement : Hôtel***

Niveau : **

A partir de : 590€

Vous allez aimer

- Des balades en raquettes accessibles à tous combinées à des séances yoga douces
- Des panoramas d'exceptions sur le Mont Blanc
- Un hébergement confortable et lumineux en plein centre de St Gervais-les-Bains
- Un(e) guide local(e) qualifié(e) dans la pratique du yoga
- En option, une activité thermale pour un maximum de bien-être

Le parcours

Jour 1

RDV à 10h00 à votre hébergement, pour une présentation du séjour et du matériel de sécurité Arva/Pelle/Sonde par l'accompagnateur.

Nos randonnées sont choisies pour être accessibles sans aucun danger la majeure partie de l'hiver. L'accompagnateur peut néanmoins être amené à modifier le programme en fonction de la météo ou d'un risque exceptionnel d'avalanche, ceci afin de vous proposer le meilleur choix du jour (sortie en forêt sous la neige, sortie panorama par beau temps...) en toute sécurité. Les heures de marches et dénivelés sont indicatifs, et peuvent varier en fonction de la qualité de la neige.

MEGÈVE ET LA CASCADE DE LA STASSAZ
Petit transfert en minibus (environ 20 minutes) pour rejoindre le départ de la randonnée au petit hameau de la Livraz où se trouve le domaine de ski de fond de Megève. C'est une première journée douce et enchantée, dans une neige froide et scintillante, qui s'offre à nous. Nous cheminons jusqu'à l'impressionnante cascade glacée de la Stassaz où la photo de groupe est inévitable. La redescente est joueuse, nous slalomons entre des « champignons » de neige dressés sur des troncs coupés et des petits blocs rocheux. Transfert retour à l'hôtel.
4h00 de marche / Dénivelé : +/- 400 m

Jour 2

RANDO-YOGA PANORAMIQUE SUR LE MONT BLANC SUIVIE D'UN MOMENT DE DETENTE AUX THERMES DE ST-GERVAIS
Petit transfert en minibus (environ 25 minutes) pour rejoindre la station familiale de Passy Plaine-Joux, qui offre un panorama sur le Mont Blanc unique, en direction du Lac Vert. Ce lac est l'incontestable emblème naturel de la commune de Passy et une cible recherchée des amoureux de la photo. C'est ensuite une petite ascension qui nous mène jusqu'au châtelet des Ayères où une pause yoga est inévitable. En fonction de l'envie du groupe, une boucle supplémentaire peu se faire via l'alpage des Mollays.
4h00 de marche / Dénivelé : +/- 400 m

En option (cf. dates & tarifs) : Après cette deuxième journée sportive, quoi de mieux qu'un instant de détente aux thermes de St-Gervais-les-bains ? *« Le SPA Thermal des Bains du Mont Blanc vous offre une parenthèse bien-être hors du commun ! Entre espaces intérieurs et extérieurs, la gorge du Bonnant devient le théâtre d'une élégante promenade au cœur d'un environnement époustouflant »*

Jour 3

BOUCLE DE L'ALPAGE DE PORCHEREY
Depuis le plan de la croix à 1450m d'altitude, nous marchons entre forêt et alpage, face au massif du Mont Blanc, avec vue sur l'Aiguille de Bionnassay et les dômes de Miage. Ce panorama sur le Val Montjoie est éblouissant ! Quelques empreintes dans la neige, nous mènent jusqu'à la Croix de Porcherey où la séance de yoga en nature est vivifiante. Après un dernier pique-nique convivial, nous regagnons en douceur le plan de la croix et clôturons ce week-end régénérant.
3h à 4h de marche / Dénivelé : +/- 250m

Fin de séjour vers 16h à l'hébergement.

Le voyage

NIVEAU **

Dénivelé : +/- 400 m suivant les étapes.
Temps de marche : 3h à 5h de randonnée par jour, selon le niveau du groupe.
Niveau physique : Ce séjour est accessible à tous, même aux randonneurs n'ayant jamais pratiqué la raquette. Une bonne forme physique générale est requise. Dans les semaines qui précèdent, n'hésitez pas à vous entrainer : 2 à 3 heures de marche, 2 fois par semaine au moins, permettent d'arriver en forme et d'apprécier au mieux les sorties raquettes. Ce séjour en étoile permet, si besoin, de se reposer une journée en cours de séjour.

ENNEIGEMENT

Le changement climatique en cours ne nous permet plus d'être certains de la présence et de la qualité de la neige en montagne, même dans les Alpes du Nord. Cependant, la montagne l'hiver, même sans raquettes aux pieds reste un écrin à découvrir. Quand les raquettes à neige ne peuvent être utilisées par manque de neige, des mini-crampons sont mis à votre disposition pour vous assurer une pratique en toute sécurité.

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 12 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).

HÉBERGEMENT

Hébergement en petit hôtel*** de charme au centre de Saint-Gervais-les-Bains. Chambres de 2 personnes avec salle de bain privée (3 si nombre impair). Chambre individuelle en supplément sur demande.

LES REPAS

Les petits déjeuners sont pris à l'hôtel et les diners dans un restaurant du centre de Saint-Gervais-les-Bains. Pour le midi, nous partons avec le pique-nique, composé d'une soupe chaude et de produits régionaux.

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25 - 3531 ET Saint-Gervais-les-Bains et 3531 OT Megève

Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

RDV vendredi à 10h00 avec votre accompagnateur à l'hébergement.

EN TRAIN
Aller (le vendredi): Paris Gare de Lyon> Saint-Gervais-les-Bains (gare du Fayet). Puis bus, gare du Fayet> Saint-Gervais-les-Bains centre village.
Retour (dimanche): Bus Saint-Gervais-les-Bains centre village> gare du Fayet puis train retour.
Merci de vérifier votre trajet auprès de la SNCF.

EN VOITURE
Autoroute A40 jusqu'à Sallanches/Passy, puis sortie 21 direction Saint-Gervais-les-Bains. Hôtel au centre du village de Saint-Gervais-les-Bains (74).

Fin du séjour le dimanche vers 16h à l'hôtel.

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Nuit supplémentaire avant ou après le séjour (base chambre 2 personnes): 83€ en B&B (sous réserve de disponibilité).
Vous pouvez consulter l'office de Tourisme de Saint-Gervais-les-Bains : +33 (0) 4 50 47 76 08

NOUS CONTACTER

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

Dates & tarifs

Supplément single (sous réserve de disponibilité) : +145€/ personne

Option Thermes St-Gervais *« Le SPA Thermal des Bains du Mont Blanc vous offre une parenthèse bien-être hors du commun ! Entre espaces intérieurs et extérieurs, la gorge du Bonnant devient le théâtre d'une élégante promenade au cœur d'un environnement époustouflant »* **: +65€/ personne (accès aux bains du Mont Blanc / Spa thermal entrée classique 3h)**

LE PRIX

Comprend :

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- La location des raquettes (ou mini-crampons), bâtons et le matériel de sécurité (arva, pelle et sonde) ;
- Deux nuits en hôtel*** en chambre de 2 (à 3 personnes), en formule petit-déjeuner ;
- Les repas et encas : les dîners des jours 1 et 2, les pique-niques des jours 1 à 3 ;
- Les transferts en minibus au départ des randonnées.

Ne comprend pas :

- L'assurance assistance annulation (4.2% du prix du voyage) ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.) ;
- Les visites ;
- Les éventuelles remontées mécaniques en cas de changement de programme.

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

Du 09/01/26 au 11/01/26	Départ ouvert	**590 €**
Du 30/01/26 au 01/02/26	Départ ouvert	**590 €**
Du 13/02/26 au 15/02/26	Départ ouvert	**615 €**
Du 13/03/26 au 15/03/26	Départ ouvert	**590 €**
Du 20/03/26 au 22/03/26	Départ ouvert	**590 €**

Equipement et bagages

ÉQUIPEMENT

Le matériel pour la pratique de la raquette (raquettes et bâtons) est fourni. Vous pouvez néanmoins apporter le vôtre si vous en disposez. Le matériel de sécurité (Arva, pelle, sonde) est également fourni pour le groupe.

Vêtements

- Pantalons de type ski ou randonnée d'hiver
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Doudoune
- Deux paires de gants de ski et un bonnet
- Chaussettes de randonnée (à bouclettes, en mérinos…1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée imperméables à tige haute (pas de chaussures souples type "botines" ou "boots")

Matériel divers

- Sac à dos 35 litres minimum par personne
- Lunettes de soleil + masque de ski
- Maillot de bain, tongs propres adaptées aux espaces aquatiques et serviette de bain (pour votre douche avant votre sortie des thermes)
- Crème solaire
- Gourde et thermos (1,5 litre minimum au total)
- Couteau et couverts pour le pique-nique
- Tasse ou bol pour la soupe et le thé
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Carte d’identité ou passeport

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 35 à 40 litres pour le matériel de sécurité (arva, pelle, sonde), vos effets de la journée (un vêtement chaud, une gourde, un petit thermos, bol et/ou tasse 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.

Détails

Formulaire d'inscription par courrier postal

NOM:

PRENOM:

Date de naissance:

Adresse:

Téléphone:

Téléphone mobile:

Email:

SEJOUR DEMANDE:

Nombre de jours:

Assurance:

Prix du séjour: x 30% = d'arrhes

Fait à: LE

Signature:

à renvoyer avec vos arrhes à:
Altitude Mont-Blanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond, FRANCE