



WEEK-END RANDO PRINTEMPS-ETE
Massif des Bauges
(4 jours – 3 nuits)

Pourquoi ne pas profiter des plaisirs de la montagne qu'en février ou en août, alors qu'au printemps ou à l'automne, il est possible de découvrir de nouveaux aspects ? Voici un séjour ludique de 4 jours qui vous permettra de découvrir les alpages endormis pour essayer d'approcher les chamois. A un moment où la nature sort doucement de l'hiver et revêt ses habits du printemps. Histoire de se remettre en jambes avant l'été.
Et cela à 3 heures de Paris en TGV...

Voyage : en étoile. Vous ne portez que vos affaires de la journée

ACCUEIL : *Merci de prévenir le gîte* (pascal@lagrangerie.com) pour vous nous indiquer votre mode d'arrivée.

Arrivée en train : RDV 10h30 heures Gare Chambéry. Transfert (40 mn) à La Grangerie et Installation.

Arrivée en voiture : Directement au gîte avec votre véhicule vers 11 h 15.

DEPART :

Départ train : Séparation à la gare de Chambéry TGV vers 17 h 30.

Départ voiture : Après la fin de la randonnée, vers 16 heures.

HEBERGEMENT : Chambre d'hôte La Grangerie (**Chambres de 2 pers**).

REPAS : Le soir, table d'hôte de la Grangerie. A midi, pique-nique.

Nous proposons un menu unique à base de produits locaux et frais. Notre cuisine est maison (pains, barres céréales etc...), variée et équilibrée. Pour seulement 10 convives (maxi), nous ne pouvons répondre sans supplément tarifaire à la multiplication des exigences et régimes alimentaires de chacun.

GUIDES : Accompagnateur(s) en montagne diplômé d'Etat.

EFFECTIF : 10 personnes maxi.

DIFFICULTE : Pour marcheurs moyens.

GROUPE : de 5 à 10 personnes.

DIFFICULTE : Marcheur moyen

DATES

Du 15 au 18 avril 2022*	465 €
Du 26 au 29 mai 2022	490 €
Du 03 au 06 juin 2022	465 €
Du 14 au 17 juillet 2022	490 €

PROGRAMME

JOUR 1 - Accueil à Chambéry - randonnée et installation au gîte

Rendez-vous à la gare de Chambéry. Transfert et installation au gîte. Orchidées et fleurs de printemps en mai-juin ou champignons en octobre seront le fil conducteur de cette première sortie de "mise en jambes".

Nb heure(s) de marche: Environ 4 h 30 de marche. Dénivelé +/- : 500 m.

Nuit en maison d'hôtes.

JOUR 2 - Randonnée d'observation

Belle randonnée pour aller surprendre les chamois.

Nb heure(s) de marche: Environ 6 h de marche. Dénivelé +/- : 700 m

Nuit en maison d'hôtes.

JOUR 3 - Randonnée en alpage

Balade en alpage déserté par les hommes et les bêtes. La neige vient de partir ou va bientôt arriver. Bain nordique. Repas barbecue.

Nb heure(s) de marche: Environ 6 h de marche. Dénivelé +/- : 800 m

Nuit en maison d'hôtes.

JOUR 4 - Randonnée au panorama à 360°.

Si vous ne connaissiez pas les Bauges, voici un bon moyen de les situer dans les Alpes françaises. Fin du séjour à Chambéry vers 17h30.

Nb heure(s) de marche : Environ 5 h de marche. Dénivelé +/- : 700 m

Le programme peut être éventuellement modifié en raison de la météo, de l'organisation, de l'enneigement et du niveau du groupe. Les aménagements sont toujours faits dans l'intérêt du groupe, de sa sécurité et de son confort. Merci de votre confiance !

** Pour cette date de Pâques, il y a de fortes chances de rencontrer de la neige de l'hiver à une certaine altitude. Dans ce cas nous ferons des sorties mixtes avec démarrage à pied et chaussage des raquettes pour finir la sortie en toute sécurité.*

Le prix comprend :

- les frais d'organisation et d'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète. 1 séance de bain nordique.
- les transferts depuis la gare

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les assurances personnelles Rapatriement – Assistance

CONDITIONS DE RESERVATION :

- Etablissement par le prestataire d'un contrat de réservation
- Versement par le client d'un chèque d'arrhes de 25% avec renvoi du contrat signé
- Séjour assuré à partir de 5 participants
- Confirmation du séjour 21 jours avant date de début
- Si séjour annulé faute de participants, possibilité autres dates ou remboursement des arrhes
- Possibilité d'une assurance annulation à votre charge (4,20%) sur le prix total du séjour (nous demander)

HABILLEMENT			CHAUSSURES
<ul style="list-style-type: none">• Sous-vêtements• T-shirts (respirants)• Chemises ou sweat-shirt à manches longues	<ul style="list-style-type: none">• Pull-over ou polaire• Blouson type goretex• Eviter gros blouson de ski ou doudoune	<ul style="list-style-type: none">• Pantalon en toile• Chaussettes• Gants (1 légère en cas de pause prolongée)• Bonnet (idem)	<ul style="list-style-type: none">• Chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et les plus étanches possible• Petites pantoufles légères pour le gîte

PETIT MATERIEL

Lunettes de soleil, crème solaire, couteau de poche (à mettre impérativement dans le sac à dos), gourde (au minimum 1 litre), lampe de poche ou frontale, 1 serviette de toilette. Maillot de bain.

Draps fournis.

Une **petite spécialité** de votre région à partager lors d'une soirée ou en rando sera la bienvenue.

PHARMACIE PERSONNELLE

Vos médicaments habituels, vitamine C ou polyvitamine, médicaments contre la douleur : aspirine ou équivalent, anti-diarrhéique (Diarsed, Imodium...), bande adhésive élastique (Elastoplast), jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie).

CHANGE/MONNAIE

Il y a un distributeur dans le village. Prévoir un budget en euros ou chéquier pour vos boissons et dépenses personnelles sur place avant passage éventuel en milieu de séjour au distributeur.

TELEPHONE Les opérateurs passent « convenablement » dans le Massif et au gîte.