



SEMAINE RAQUETTE

Le charme discret du Massif des Bauges

(6 jours – 5 nuits)

Comment profiter en peu de temps des bienfaits d'un séjour à la montagne en hiver ?

En choisissant une activité physique facile, la raquette, dans un massif resté à l'écart de la cohue touristique. mais à l'accès simplifié depuis la gare.

Et en savourant des moments simples de détente lors de cette mini-semaine de « ressourcement ». Un peu d'effort dans la neige, puis bain nordique et coin du feu dans un gîte confortable, caché dans un petit hameau de 11 habitants et dédié au groupe.

Et enfin des bons petits plats savoyards & maison partagés en toute décontraction... il y a des moments comme ceux-là où ça fait du bien de s'occuper de soi ! Tout simplement.

ACCUEIL : Merci de prévenir le gîte (06 65 76 60 16) pour nous indiquer votre mode d'arrivée. Arrivée en train : RDV 18 heures Gare Chambéry. Transfert (40 mn) à La Grangerie et Installation.

Arrivée en voiture : Directement au gîte avec votre véhicule (voir plan d'accès site internet). Prévoir impérativement chaînes ou pneus neige.

DEPART : Départ train : Séparation à la gare de Chambéry TGV vers 16 h. Départ voiture : Après la fin de la randonnée, vers 15 heures.

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

REPAS : Petit déjeuner et dîner en table d'hôtes. Menu unique avec plats régionaux et spécialités maison. Parfois avec viande, parfois végétarien. Pique-nique tiré du sac à midi, à base d'une soupe ou plat chaud (thermos individuels). Goûter et boisson chaude au retour des randonnées. Pour les repas du 24 et 31/12 : Menu de réveillon avec spécialités maison (vins compris).

Pour seulement 10 convives (maxi), merci de comprendre qu'on ne peut répondre à la multiplication des exigences et régimes alimentaires de chacun.

GUIDES : Pascal, accompagnateur en montagne.

GROUPE : de 5 à 10 personnes.

DIFFICULTE : Marcheur moyen motivé.

DATES**TARIFS/personne**

Du vendredi 29/12 au mercredi 03/01	795 €
Du dimanche 07/01 au vendredi 12/01	655 €
Du dimanche 21/01 au vendredi 26/01	675 €
Du dimanche 28/01 au vendredi 02/02	695 €
Du dimanche 04/02 au vendredi 09/02	695 €
Du dimanche 18/02 au vendredi 23/02	695 €
Du dimanche 25/02 au vendredi 01/03	695 €
Du dimanche 03/03 au vendredi 08/03	695 €
Du dimanche 10/03 au vendredi 15/03	675 €
Du dimanche 17/03 au vendredi 22/03	655 €

PROGRAMME INDICATIF**JOUR 1 - Accueil à Chambéry, transfert au gîte et installation.**

Accueil à Chambéry. Transfert (40mn) et installation au gîte situé à Aillon le Jeune.

JOUR 2 – Col de la Fullie (1385 m) – panorama sur le massif des Bauges et les Alpes.

Départ à partir du gîte si l'enneigement le permet. Randonnée tranquille vers le col de la Fuillie(1385 m) , beau panorama sur le massif des Bauges et les alpes. Retour au gîte par une boucle. Petit apéritif autour de la bière brassée au gîte. Entre 5h et 5h30. Dénivelé +400/- 400 m. Nuit en gîte.

JOUR 3 – Le Margériaz (1890 m) – panorama sur Chambéry et la Chartreuse

Le Margériaz (1890 m) sur un plateau. Balade entre trous, gouffres et tannes. Enneigement très souvent spectaculaire, mais randonnée facile entre forêts et landes sauvages. Pause repas agréable dans un restaurant d'altitude, en terrasse si le soleil est là, autour du poêle si la neige est là... Fin d'après-midi avec une séance de bain nordique avant le repas. Entre 5 et 5 h 30. Dénivelé + 400/-400 m. Nuit en gîte.

JOUR 4 – Morbié – chalet Ducray – mont Charvet

Départ du hameau du Penon (1000 m) pour rejoindre en forêt l'ancien chalet du Morbié (1200 m), au bizarre nom jurassien dans notre région savoyarde...montée possible au mont Charvet (1572 m – D+200 m). Nous passerons par les chalets Ducray (1420 m) avant un retour tranquille au point de départ. Sauna avant le repas. Entre 4 et 4 h 30. Dénivelé + 450/- 450 m. Nuit en gîte.

JOUR 5 – Les chalets de la Buffaz (1450 m) – visite de la ferme

Itinéraire souvent réalisé en traversée. Départ du col des prés (1140 m). Montée assez raide dans la forêt pour rejoindre les chalets de la Buffaz (1450 m). Panorama bluffant. Il l'est encore plus depuis la pointe de la Galopaz (1680 m- D+ 230 m) en option pour les plus motivés. Retour au hameau du penon dans la vallée voisine. Après la douche, visite de la ferme voisine avec dégustation de la tome des Bauges et des fromages locaux. Entre 5 et 5 h 30. Dénivelé + 450/-450 m. Nuit en gîte.

JOUR 6 – Crêtes des Aillons depuis le gîte – fin du séjour en fin d'après-midi

Une jolie ligne de crêtes faciles sépare les Bauges « Devant » des Bauges « Derrière ». Quand le temps est clair, on ne s'attend pas à un tel panorama... Nous passerons par le sommet du petit domaine skiable (1545 m) pour un retour tranquille au gîte. Fin du séjour vers 16 heures à la gare. Entre 5 et 5 h 30. Dénivelé + 450/-450 m. Après la douche et un bon thé, transfert en minibus à Chambéry pour ceux qui prennent le train.

Le prix comprend :

- les frais d'organisation et d'encadrement, le matériel (raquettes – bâtons et DVA)

- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- Les transferts depuis la gare et nécessaires au séjour

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 vote charge sur le prix total du séjour (nous demander)

INFO PRATIQUES

- **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 ! L'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surestimés, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-estimés. Par faible enneigement, les randonnées seront faites à pied. Les randonnées débutent vers 9 h 30. Au regard de leur durée (entre 4 h et 5 h 30), vous serez rentrés vers 15 heures au gîte. De quoi bien récupérer et vous détendre (bain nordique...) avant le repas.

- **Libération des chambres.** Il vous sera demandé de libérer votre chambre le dernier jour après le petit-déjeuner pour les préparer pour le séjour suivant. Nous gardons à la disposition du groupe une douche pour une éventuelle douche après la dernière randonnée. Merci de votre compréhension.

<u>LABILLEMENT</u>		<u>CHAUSSURES</u>	
ous-vêtements	ull-over ou polaire	antalon en toile	chaussures de randonnée
-shirts (respirants)	blouson type goretex	chaussettes	montantes tenant bien la
chemises ou sweat-shirt à	éviter gros blouson de ski ou	gants (Idéal : 1 paire légère	cheville et les plus étanches
manches longues	oudoune	pour marcher et 1 paire en	possible
		cas de pause prolongée)	petites pantoufles légères pour
		bonnet (idem)	le gîte

SAC A DOS

Un sac de 30/40 litres **minimum**. Pour accueillir vos affaires, pique-nique ainsi que vos vêtements (blouson, veste...) pendant l'effort (il fait chaud en raquette !). Et éventuellement les raquettes pour la marche d'approche jusqu'à la neige.

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 bain.
Draps fournis.

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 n'y a pas de distributeur dans le village. Prévoir un peu de monnaie.

TELEPHONIE/INTERNET

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

Débit 4G moins puissant qu'en ville.

Débit Internet du gîte modeste (permet la connexion internet mais pas toujours pas la lecture vidéo).