32 Place Limozin
43170 SAUGUES
Tél : 04 71 74 47 40

contact@lapelerine.com
www.lapelerine.com
Siret : 439 482 233 00020

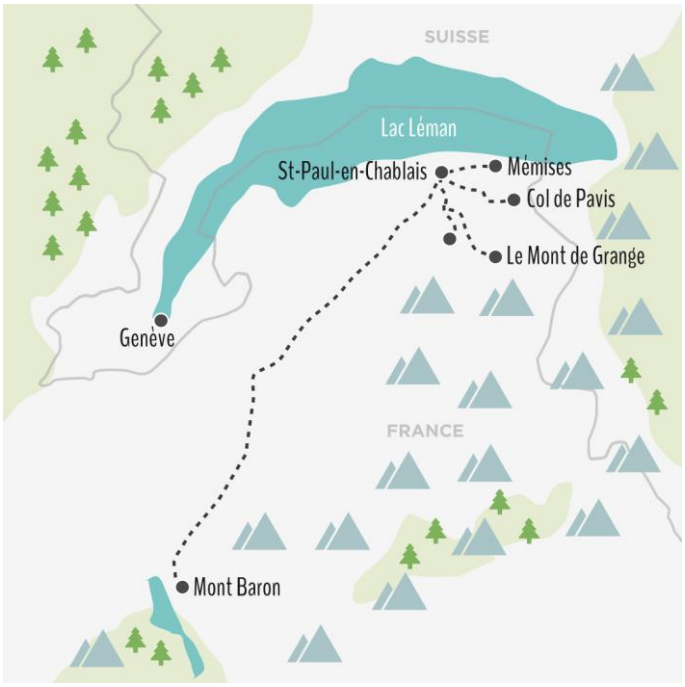


LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

SENTIERS ET SAVEURS DU LEMAN

Les montagnes du Chablais plongent subitement dans le lac Léman la frontière entre la Suisse et la France. Culminant à 2400 m elles offrent de belles randonnées à travers les alpages dans lesquels on croise une race de vache qui porte des lunettes de soleil, la vache d'Abondance, avec le lait de laquelle on fabrique un délicieux fromage du même nom !

Plusieurs sommets sont accessibles en 2h ou 2h30 de marche, ils offrent des panoramas magnifiques sur le lac et le Mont-Blanc ! ***En fin d'après-midi, le petit spa de l'hôtel et sa piscine extérieure vous permettent de vous délasser.***



6 jours – 5 nuits - 5 jours de randonnée

JOUR 1 - Accueil à partir de 16h00 à l'hôtel. Après l'installation dans votre chambre, vous pourrez vous **détendre dans les salons** en attendant le diner.

JOUR 2 à 6 – cinq randonnées à choisir parmi une sélection de 12 randonnées de facile à très difficile...

FACILE

Le lac d'Arvouin

Sur les hauteurs de la Chapelle d'Abondance, au pied de la crête frontalière, une agréable balade dans les alpages.

Dénivelée : + 310 m Longueur : 6 km Horaire : 3 h 00

ASSEZ DIFFICILE

Le Mont Baron

Magnifique belvédère (1566 mètres), grâce à sa position centrale sur le plateau de Gavot. Cette balade permet de découvrir le pays. Elle est aussi l'occasion d'observer une flore riche et variée.

Dénivelée : + 530 m Longueur : 8 km Horaire : 4 h 00

La Crête des Memises

Un itinéraire en aller et retour qui fait la traversée de la crête des Mémises. Panorama somptueux sur le Léman. Début en forêt, puis sentier sur la ligne de crête. Possibilité d'une boucle dans le vallon.

Dénivelée : + 480 m Longueur : 8 km Horaire : 3 h 45

Le Mont Ouzon

Depuis le Col du Corbier (1237 mètres), vous traverser la forêt puis un alpage particulièrement actif, possibilité d'acheter du fromage d'Abondance. Il est possible de continuer vers la Pointe de Gemet (1741 mètres), dont le sommet ouvre une vue panoramique du lac Léman au Mont-Blanc.

Dénivelée : + 460 m Longueur : 6.5 km Horaire : 3 h 30

Chalets d'Oche et lac de Case

Au pied de la Dent d'Oche, le sommet à la silhouette caractèristique qui est l'embleme du massif, un tour dans les alpages dominés par des sommets spectaculaires ! Objectif : un lac de montagne à 1750 m, en cours de comblement !

Dénivelée : + 535 m Longueur : 6 km Horaire : 4 h 00

La Pointe de Pavis

Au départ de l'Alpage de Bise, un itinéraire varié, qui passe par plusieurs cols et fait un tour sympathique des rives d'un lac aux crêtes herbeuses. Journée dans les alpages, offrant un splendide panorama tout le long de la balade. Ambiance Montagne alpine face aux celebres Cornettes de Bise !

Dénivelée : + 610 m Longueur : 7 km Horaire : 4 h 30

Chalets de Lens et refuge des Tinderets

Au départ du lac de Plagne, montée douce en forêt jusqu'aux Chalets de Lens, puis sur la crête (1680 m). Découverte de la « zone de combat » et descente un peu raide sur le refuge des Tinderets.

Dénivelée : + 490 m Longueur : 8.5 km Horaire : 4 h 30

Le Mont Linla

Un chouette sommet aérien sur la frontière avec la Suisse, qui offre une vue panoramique et internationale ! La face sud des Cornettes de Bise est particulièrement spectaculaire depuis là-haut !

Dénivelée : + 420 m Longueur : 6 km Horaire : 4 h 00

DIFFICILE

Combe Chemine et refuge de Trebentaz

Randonnée dans la réserve du Mont de Grange, au sein de la vallée d'Abondance afin d'observer les chamois, les marmottes et peut-être un aigle royal. Il est conseillé de partir tôt, pour avoir le plus de chance possible d'observer ces animaux. Le lieu est sauvage et la montée plus soutenue que les autres jours. Descente par l'autre versant.

Dénivelée : + 735 m Longueur : 9.5 km Horaire : 5 h 15

Pointe d'Ardens

Ambiance austère de l'alpage et des chalets d'Ardens, au pied des falaises, puis vue dégagée depuis le sommet à 1959 m. Itinéraire en aller et retour mais proposant 2 variantes à la descente, dont une par le refuge des Tinderets.

Dénivelée : + 745 m Longueur : 11 km Horaire : 5 h 45

Lac de Tavaneuse et chalets d'entre deux Pertuis

L'une des randonnées les plus fraiches de la semaine ! Ormis le lac de Tavaneuse à découvrir, la montée et la descente se font en face nord, en forêt ou avec la proximité d'un torrent. Le cirque du lac, niché au pied du Roc de Tavaneuse, est remarquable !

Dénivelée : + 740 m Longueur : 6 km Horaire : 5 h 00

TRES DIFFICILE

Pointe des Mattes

Au départ de Chatel d'agréables sentiers dans la forêt et de belles pistes dans les alpages donne accès au col des Mattes. De là un parcours d'arrête spectaculaire rejoint la Pointe des Mattes (2010 m). Sa position centrale offre un panorama complet, d'une part sur les autres randonnées effectuées dans la vallée d'Abondance, et d'autre part sur les plus aux sommets des Alpes. Les Dents du Midi (3257 m) sont juste en face et par temps claire on peut voir le Mont-Blanc, le Cervin et l'Eiger !

Dénivelée : + 985 m Longueur : 13 km Horaire : 6 h 45

NB : En début de saison certaines randonnées sont impraticables ou délicates à cause de la présence de névés. Au mois de mai certaines randonnées peuvent être encore enneigées donc impraticables, votre hôtelier saura vous renseigner sur l'état des sentiers.

› DATES et TARIFS

A partir de 1 personne

Attention : voiture indispensable pour se rendre au départ des balades (5 à 20 km).

Du 1er mai au 1er novembre 2027, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hôtels.

PRIX PAR PERSONNE :

Du 01/05/27 au 25/06/2027	:	875 €
Du 26/06/2027 au 05/09/2027	:	940 €
Du 06/09/2027 au 31/10/2027	:	875 €

Supplément chambre individuelle, selon disponibilités	:	325 €
Supplément chambre individuelle du 26/06 au 05/09	:	350 €

Supplément 5 pique-niques	:	70 €

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou de jours avant ou après…) ; ceci au cas où l'hébergement ne serait pas disponible aux dates choisies.

› LE PRIX COMPREND

- La demi-pension
- La fourniture du carnet de route
- L'accès à la piscine et au spa de l'hôtel

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- Les déjeuners pique-nique
- Les assurances
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier) .
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

› ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous le JOUR 1 à partir de 16 heures à l'hôtel. Emilie ou Julien vous installera dans votre chambre et vous pourrez vous détendre dans les salons de l'hôtel en attendant le dîner (prévu au plus tard à 20h30), la présentation du séjour se fera au cours du repas.
Si vous arrivez en retard, perdu : passez un coup de fil à l'hôtel (téléphone communiqué à l'inscription).

Votre séjour se termine le JOUR 6 à 17 heures à l'hôtel.
Il est possible de séjourner une nuit avant ou après le séjour à l'hôtel, selon disponibilités.

› NIVEAU



Pour marcheur contemplatif. Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5.
Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 400 à 600 m de moyenne.

Dénivelée moyenne : 550 m	Maximum : 673 m
Longueur moyenne : 6 km	Maximum : 8 km
Horaire moyen : 5 h 00 mn	Maximum : 6 h 00 mn

› HEBERGEMENTS

5 nuits en hôtel ***, chambres doubles avec salle de bains et W-C privés, téléphone, sèche-cheveux et TV. L'hôtel est situé à l'écart du village dans un environnement très paisible, face à la vallée de Bernex avec une exposition sud-ouest.
L'hôtel dispose d'un salon pour la détente et d'une piscine extérieure, ainsi que d'un espace forme (sauna-hammam-jacuzzi). Accès libre à la piscine et au SPA de l'hôtel : Chaque soir en rentrant de randonnée vous pourrez profiter de la piscine extérieure de l'hôtel et de son espace "détente", qui comporte un sauna, un hammam et un jacuzzi.
Vous avez aussi accès aux autres installations de l'hôtel : sauna infrarouge, salle de sport, court de tennis, terrain de pétanque, billard et babyfoot.

Le jour du départ vous devrez libérer votre chambre avant de partir en balade. Exceptionnellement, si le planning le permet, il est possible de garder la chambre

jusqu'au soir de manière à pouvoir prendre une douche avant de partir (***voir sur place – impossible en juillet et août).***

Information :
Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements… Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle (lescheminsverscompostelle.fr)
CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises (clako-punaises.com)

› RESTAURATION

La salle de restaurant offre une vue panoramique sur les montagnes.
Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales tout en conservant des menus variés et équilibrés (le chef est un montagnard sportif et gourmand, il saura vous régaler).
Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée.

Les pique-niques sont en option. A réserver à l'inscription.

› TRANSFERTS INTERNES

ATTENTION, **sur ce séjour la voiture est indispensable** pour les déplacements pour se rendre au départ des balades (5 à 20 km).

Votre sac à dos contient le pique-nique et les affaires pour la journée.

› DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons, au versement du solde, un dossier (pour 1 à 4 personnes) comprenant : Topo guide rédigé par nos soins, décrivant chaque étape,1 carte IGN au 1/25 000 avec itinéraire surligné, à nous rendre en fin de circuit (La carte IGN du secteur dans lequel vous allez vous balader est la série TOP 25 - 3428 ET).

LE PETIT + : CARNET DE ROUTE SUR VOTRE SMARTPHONE

Pour compléter votre dossier de Randonnée nous mettons gratuitement à votre disposition un carnet de route numérique.
Il s'agit d'une application à télécharger sur votre téléphone qui vous indiquera à chaque carrefour la direction à suivre et vous apportera des informations pratiques, ainsi que des précisions sur le patrimoine naturel ou culturel.
Vous pourrez également connaitre en temps réel votre position sur le parcours.
Avec la fonction vocale le téléphone peut rester dans votre poche ou dans votre sac.
Pour bénéficier de ce service il suffit de nous le préciser à la réservation.

› ACCES

Accès voiture :

L'autoroute A40 (ou A41) jusqu'à Annemasse, puis N 206 jusqu'à Machilly, ensuite rejoindre Thonon-les-Bains via Bons en Chablais (D903), continuer vers Evian-les-Bains par la N5. A la sortie de Thonon-les-Bains suivre la direction Publier-Pays de Gavot, puis St Paul en Chablais et Bernex. Entre St Paul et Bernex, au lieu-dit "la Beunaz", tourner à droite et suivre les panneaux Le Bois Joli.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Vêtements :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.
Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- Tee shirt
- Shorts
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.

- 1 maillot de bain, bonnet de bain, tenue de sport d'intérieur et une paire de sandales.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

› TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- Préparez-vous et prévoyez
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
  - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
  - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
  - Evitez les périodes de haute fréquentation
- Laissez intact ce que vous trouvez
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- Respectez la vie sauvage
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- Restez sur les sentiers
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- Respectez les autres usagers
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

› ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit** pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinité, Master Card Gold, Platinium, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➢➢ **En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous**

sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation avant le départ, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.
Durant le séjour, avant toute démarche, contactez ASSISTANCE MUTUAIDE au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au 05 32 09 21 81.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes…).
Les réservations éventuelles de nuits supplémentaires en début ou en fin de randonnée doivent se faire obligatoirement à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



-La Grande Traversée du Jura

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –