



LA BALAGUÈRE
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

FICHE TECHNIQUE

Raquettes Balnéo, au pays du Mont Blanc



Face au majestueux Mont Blanc et par des détours secrets dans ses massifs avoisinants, une semaine de pur bonheur, en douceur, au départ d'un chalet-hôtel chaleureux combiné à des soins thermaux de qualité...

6 jours - 5 nuits - 5 jours de marche - 3 séances thermales

- Départ garanti à partir de 6
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FR6MTBA



Les points forts

- un programme thermal de qualité inclus dans le prix du séjour
- des randonnées superbes avec le Mont Blanc pour compagnon
- un hôtel douillet



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/raquettes_balneo_pays_mont_blanc.html

*Dans la vallée de l'Arve, notre chalet au cœur du village du Fayet est un lieu rêvé pour découvrir les différents versants et hameaux autour du Mont Blanc, de ses aiguilles et de ses glaciers, à l'écart des foules de Chamonix. Alliant la découverte de sous-bois paisibles à la majesté d'itinéraires plus spectaculaires face aux hautes cimes, nous randonnerons tour à tour près de **Servoz**, des **Contamines-Montjoie**, de **Megève**... au pied du **Beaufortain**, des **Aravis**.
Pour ensuite se faire chouchouter aux **Thermes de St Gervais** par les eaux chaudes du Mont Blanc !*

■ PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous au Chalet Hôtel*** des Deux Gares au Fayet à 18 h 30 avec votre accompagnateur. Installation, présentation du programme, puis repas.

JOUR 2

Nous allons découvrir le **val Montjoie** en nous enfonçant jusqu'à l'extrémité de celui-ci. Pour le premier pique nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Nous démarrons de **Notre Dame de la Gorge** (1210 m), splendide église baroque du XVIIème siècle. Par l'antique passage, appelé à tort Voie Romaine, nous passons audessus du torrent du **Bon Nant** qui gronde en contrebas pour parvenir au « **Pont Romain** ». Le profil s'adoucit et nous cheminons entre les clairières de **La Rosière**. Une nouvelle montée permet d'atteindre notre point culminant (1584 m). La descente tranquille de **Combe Noire** nous conduit à la Cascade de Combe Noire. De clairière en clairière nous retrouvons le Pont Romain.

Séance aux Thermes, en fin d'après-midi : remise du programme de soins de la semaine et première séance de soins.

Temps de marche : 3h30. Distance : 7km. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 3

Nous explorons les contreforts de la **Chaîne des Aravis** lors de cette journée. Nous nous élevons audessus de **Sallanches** pour accéder à notre point de départ dans le petit hameau de **Lintre** (980 m). Une douce route forestière enneigée conduit au **Pont de la Flée** (1064 m). Nous franchissons encore trois ruisseaux et grimpons en forêt pour déboucher dans les alpages dominés par les **Quatre Têtes et la Pointe Percée**, point culminant des Aravis. Au pied des spectaculaires falaises, l'ambiance est véritablement haute-montagne. Le parcours se poursuit en balcon par les **Chalets de Praéros et de Marcolez** (1400 m). La vue sur le massif du Mont-Blanc est tout simplement prodigieuse. Nous entamons notre descente, et par **Couterre** (1213 m), regagnons notre point de départ.

Séance aux Thermes, en fin d'après-midi.

Temps de marche : 4h30. Distance : 9 km. Dénivelé : + 460m / - 460m.

JOUR 4

C'est de **Megève** et son hameau **Le Leutaz** (1320 m) que nous allons démarrer aujourd'hui. Ce secteur est toujours bien enneigé. Nous commençons par franchir le **Ruisseau de Cassioz** pour dénicher notre itinéraire sauvage dans la forêt qui, par la **clairière de La Revenaz**, nous conduit au beau **chalet de Barchamps** (1393m). La bonne piste qui fait suite passe aux **chalets de La Tête** (1484 m), puis des **Molliettes** (1564 m). Nous sortons à nouveau des itinéraires classiques pour découvrir le sauvage **Cirque des Chavannes**.

Après un point haut à 1670 mètres, nous poursuivons notre progression de chalets en chalets qui ont pour nom : **La Socquaz** (1610 m), **Le Stiard** (1558 m) et enfin **Chevran** (1620 m). Nous y découvrons le Mont-Blanc versant Contamines Montjoie dans toute sa splendeur. La route forestière permet un retour en douceur.

Temps de marche : 4h30. Distance : 11 km. Dénivelé : + 540m / - 540m.

JOUR 5

Dans une vallée affluente au Val Montjoie, la journée dans le **Vallon de Bionnassay** s'annonce riche, sur un profil adapté à la marche en raquettes. Après l'accès en véhicule, nous partons de clairière en clairière vers un belvédère à 1900 mètres d'altitude très connu des cinéphiles, puisque lieu de tournage de certaines scènes du film « Malabar Princess ». Par sa situation **face aux glaciers du Mont-Blanc**, le lieu ne laissera personne de glace... Ce panorama sur un ensemble de sommets parfois connus, nous donne une excellente occasion de comprendre la région sur le plan géologique ou plus... contemporain. Le retour dans la forêt profonde est sauvage et agréable.

Séance aux Thermes, en fin d'après-midi.

Temps de marche : 4h30. Distance : 10 km. Dénivelé : + 540m / - 540m.

JOUR 6

Nous terminons notre semaine en regagnant la vallée des **Contamines-Montjoie**. Notre point de départ est le hameau de La Frasse (1263 m). Nous gravissons le chemin en forêt et débouchons dans les **Alpages du Truc** (1760 m). Nous avons véritablement l'impression de nous trouver au coeur du massif du Mont-Blanc, au pied des Dômes de Miage. Le contraste est saisissant au-dessous entre la vallée en V creusée par le ruisseau et la vallée glaciaire en U des Alpages de Miage.

Par bonnes conditions, les plus courageux pourront monter sur des promontoires plus élevés, tandis que le reste du groupe s'adonnera à une activité moins intense : la sieste. Nous quittons ensuite à regrets ce lieu spectaculaire pour regagner le couvert forestier.

Fin du séjour au **Fayet** vers 17h 30.

Temps de marche : 4h. Distance : 8 km. Dénivelé : + 510m / - 510m.

Ce programme est indicatif. Des situations indépendantes de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à le modifier. Nous resterons toujours attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

LE PROGRAMME THERMAL INCLU

3 séances avec accès libre aux Bains du Mont Blanc, réparties comme suit :

- J2 : Bains du Mont-Blanc + Modelage corporel aux huiles
- J3 : Bains du Mont-Blanc + Enveloppement d'argile de montagne
- J5 : Bains du Mont-Blanc + Modelage du corps sous eau thermale

D'autres soins individuels sont possibles, ainsi qu'un accès au SPA thermal (avec suppléments).

PROGRAMME DE SOINS DE BIEN-ETRE

LES THERMES DE ST GERVAIS

Réputés depuis deux cents ans pour la qualité de leurs eaux thermales qui ont soulagé des générations d'alpinistes et de randonneurs, les Thermes de Saint Gervais disposent aujourd'hui d'un espace totalement dédié au bien-être et à la remise en forme, avec une large palette de soins du corps associés à l'eau thermale.

L'eau thermale des Thermes de St Gervais, issue des glaciers du Mont Blanc, est un véritable sérum naturel dont les vertus thérapeutiques, apaisantes et anti-inflammatoires sont unanimement reconnues.

Les thermes de St Gervais sont installés dans un splendide parc arboré, situé dans le village du Fayet, un havre de paix qui s'étend sur 10 hectares.

Les Bains du Mont Blanc

Les Bains du Mont-Blanc sont un concept unique et totalement novateur, à l'intérieur comme à l'extérieur, en pleine nature. Il s'agit d'un parcours santé, forme et bien-être, étudié par des spécialistes composé de 3 étapes : une étape « préparation du corps », une étape « régénération » avec 8 postes de soins d'eau thermale et une étape « repos et de récompense pour soi ». Chaque étape est très importante pour profiter pleinement de tous les bienfaits des Bains du Mont-Blanc.

C'est un complément idéal d'une journée de randonnée pour pleinement profiter des bienfaits anti-inflammatoires de l'eau thermale.

L'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains, des propriétés pharmaco-dynamiques exceptionnelles :

Exploitées depuis 1806, les vertus thérapeutiques de l'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains sont reconnues au plan international.

Bactériologiquement pure, isolée et protégée de toute infiltration, l'eau jaillit été comme hiver à une température constante de 32°C.

Pour garder toutes ses caractéristiques et pour une plus grande efficacité thérapeutique, c'est dans cet état naturel qu'elle est utilisée dans les différents soins pratiqués aux thermes. Ses composants sulfureux classent l'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains parmi les plus riches dans sa catégorie, en respectant l'équilibre naturel de la peau.

Fortement minéralisée (4,3 g/l), classée sulfatée, chlorurée, sodique, calcique et riche en oligo-éléments, l'eau de Saint-Gervais-les-Bains est un véritable "sérum naturel" à isotonicité marquée.

En application, elle se révèle hémostatique, cicatrisante, décongestionnante et apaisante.

En ingestion, les effets généraux liés à la composition de l'eau se conjuguent au "rite purificateur" auquel de nombreux curistes sont attachés.

C'est à 2 468 mètres que se situe la zone d'infiltration de l'eau qui alimente la source de Saint-Gervais-les-Bains. Après un long parcours dans les différentes couches géologiques, elle est captée à 600 mètres, chargée de toutes ses propriétés physico-chimiques exceptionnelles. Au cours de son long cheminement, plus de 60 ans dans les entrailles de la terre, elle se charge en minéraux précieux et en oligo-éléments.

- Le Bore : anti-âge, apaisant, cicatrisant
- Le Manganèse : anti-âge, anti-oxydant, cicatrisant
- Le Silicium : régénérant, lissant, adoucissant
- Le Calcium : anti-âge
- Le Strontium : apaisant

Cette composition unique fait de l'eau du Mont-Blanc un véritable "sérum de beauté", particulièrement recommandé pour l'amélioration de la peau, qu'il soigne, apaise, réconforte et embellit.

A ces vertus anti-âge reconnues, l'action anti-inflammatoire de cette eau sulfurée ajoute une action de prévention du vieillissement de la peau et des articulations.

Un environnement de cure privilégié

Les vertus thérapeutiques de l'eau et des soins sont la condition essentielle de l'efficacité d'une prescription. Mais ce n'est pas tout. Le cadre dans lequel se déroule la cure participe aussi largement à l'amélioration de l'état de santé d'un patient. Changement de conditions de vie, éloignement des soucis habituels, mise au repos physique et psychique dans un environnement naturel préservé sont autant d'atouts supplémentaires nécessaires à la réussite d'un traitement. A 600 mètres d'altitude, le site privilégié des Thermes de Saint-Gervais-les-Bains permet de combiner crénothérapie et climatothérapie. L'altitude modérée de la station permet à tous les curistes de profiter sans gêne du climat de haute montagne généré par la proximité du massif du Mont-Blanc. St Gervais Les Bains fut la première station française à obtenir le certificat ISO 9001 version 2000.

Un contrôle qualité rigoureux

Les Thermes de Saint-Gervais-les-Bains bénéficient d'un laboratoire de contrôle intégré qui permet une surveillance régulière et l'obtention d'une qualité constante tant au niveau de la composition de l'eau que de la propreté des locaux.

Le laboratoire effectue régulièrement les opérations suivantes :

- Contrôle de l'eau à l'émergence.
- Contrôle de l'eau dans les services.
- Nettoyage en place des réseaux de distribution et des services.
- Contrôles bactériologiques des sols et des surfaces.

Minéralisation caractéristique pour 1000 ml selon les analyses du Laboratoire National des Etudes Hydrologiques et Thermales.

- Cations
- Sodium 1070 mg/l
- Calcium 318,7 mg/l
- Magnésium 35,2 mg/l
- Potassium 29,6 mg/l Lithium 7,7 mg/l
- Bore 6,46 mg/l Anions
- Sulfates 1745 mg/l
- Chlorures 908 mg/l
- Phosphates 0,5 mg/l
- Carbonates 0,2 mg/l
- Silicates 0,2 mg/l
- Absence de nitrate et nitrite.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS DE BIEN ETRE (compris dans votre séjour)

Lors de la première séance, vous recevrez votre programme de soins, qui ne se dérouleront pas forcément dans l'ordre de la présentation ci-dessous.

SÉANCE 1

- **Découverte du parcours santé, forme des Bains du Mont-Blanc**

Etudiés par des spécialistes, les Bains du Mont-Blanc sont un concept unique et novateur. Un réel parcours de santé composé de 3 étapes :

1) « Préparation » : phase de décompression qui amène à « lâcher prise » et à se mettre en état de réceptivité psychologique et physiologique. Différents effets multi-sensoriels : respiration, réchauffement et premier contact avec l'eau thermale.

2) « Régénération » : l'étape santé et tonique. Ponctuée de huit soins d'hydro-massage à ciel ouvert, elle permet de stimuler et soigner successivement les différentes parties du corps par des effets d'eau thermale puissants et ciblés.

3) « Ressourcement » : récupération et réhydratation sont nécessaires. L'atrium, la terrasse du solarium et la tisanerie sont autant d'espaces de repos pour récupérer, s'hydrater et savourer quelques fruits frais.

Chaque étape a son importance. Le parcours est aussi une parenthèse dans les difficultés du quotidien... Le bonheur à l'état pur.

L'ensemble du parcours dure, selon votre humeur, entre 1 h 30 et 2 heures.

- **Modelage corporel relaxant aux huiles (20 mn)**

Le modelage vous invite au lâcher prise, par une gestuelle douce et enveloppante : relâchement des tensions, amélioration du sommeil, lutte contre le stress, souplesse et vitalité de la peau.

SÉANCE 2

- **Parcours santé, forme des Bains du Mont-Blanc**

- **Enveloppement à l'argile de montagne (15 mn)**

Enveloppement du corps, association d'eau thermale chaude et d'argile. Relaxation et reminéralisation par une douce diffusion de chaleur.

SÉANCE 3

- **Parcours santé, forme des Bains du Mont-Blanc**

- **Modelage du corps sous eau thermale (20 mn)**

Le must des Thermes de Saint Gervais ! Véritable soin relaxant et reminéralisant associant les vertus de l'eau thermale et toute la douceur enveloppante du modelage.

align="left">

SOINS COMPLÉMENTAIRES

(sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour)

Tarifs à titre indicatif :

- **Modelage indien du visage : 60 € (30 mn)**

Véritable soin de beauté ancestral issu des rituels ayurvédiques, ce massage doux et relaxant détend les traits du visage, ... et de l'esprit ! Sentiments d'une détente profonde et d'un relâchement total, ce soin est extraordinaire !

- **Massage balinaï : 99 € (55 mn)**

Inspiré d'un soin traditionnel, ce massage au baume indonésien allie harmonieusement une gestuelle profonde, douce, des rythmes lents et rapides. Il procure à la fois des bienfaits relaxants et vivifiants.

- **Massage aux pierres chaudes : 99 € (50 mn)**

Rituel énergétique amérindien. Massé par des galets de basalte chauffés dans l'eau thermale, une douce sensation de chaleur vous envahie ! La circulation énergétique est relancée, tensions et stress s'effacent. Soin cocooning par excellence.

- **Massage Abhyanga : 99 € (55 mn)**

Massage ayurvédique originaire de l'Inde du Sud aux huiles végétales bio tièdes. Une détente en profondeur pour dénouer les tensions, rééquilibrer le corps et retrouver force et vitalité.

- **Modelage du dos sous affusion d'eau thermale : 50 € (20 mn)**

Modelage ciblé, à la fois doux et relaxant, idéal pour dénouer les tensions.

- **Gommage oriental au savon noir, avec gant khassa : 61 € (30 mn)**

Savourez les bienfaits d'un soin de beauté purifiant venu d'Orient. Toute la douceur au naturel pour une peau sublimée !

- **Peeling cristal, gommage aux cristaux de sel, huiles nacrées et pétales de fleurs : 60 € (30 mn)**

Nourrissant et adoucissant. Cette combinaison d'actifs issus de la mer et de la sphère végétale, stimule le renouvellement cellulaire. Il laisse votre peau aussi douce que du velours et délicatement parfumée.

- **Gommage gourmand au sucre et figues de Barbarie : 60 € (30 mn)**

Régénérant Gommage aux acides de fruits naturels. La douceur du sucre plongé dans un bain d'huiles végétales libère la peau de toutes les impuretés.

- **Mise en beauté « Eau thermale Saint-Gervais Mont Blanc » : 57 € (30 mn)**

Eclat et vitalité - Gommage, modelage et masque. Teint terne, dévitalisé... Rien de tel qu'un soin coup d'éclat. Eau thermale pure pour booster l'hydratation ! Soin désaltérant par excellence, il apportera fraîcheur et luminosité.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

à 18H30 au Chalet-hôtel des 2 Gares au Fayet (74), situé juste en face de la gare. Dispersion le dernier jour au même endroit vers 17H30.

ACCÈS AU LIEU DE RV

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au Chalet Hôtel (04 50 78 24 75).

Accès train :

Gare SNCF de St Gervais Le Fayet. voir les horaires auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com. L'hôtel est en face de la gare.

Accès voiture :

Le Fayet. Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : www.covoiturage.fr ou www.idvroom.com.

L'utilisation en est efficace, simple et gratuite.

Autoroute A 40 direction Chamonix, sortie 21, direction Le Fayet, puis direction « les gares ». L'hôtel est en face de la gare de St Gervais - Le Fayet.

Accès avion :

Aéroport de Genève Cointrin Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) : 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet. Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

PARKING

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

12

NIVEAU

randonnées faciles à la journée : 4 à 5 heures de marche, dénivelés de 500 m. en moyenne.

PORTAGE

vous ne porterez que les affaires de la journée et le pique-nique de midi.

ENCADREMENT

par un accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la vallée.

HÉBERGEMENT

en chambres doubles (Douche-WC) dans un hôtel 3***, sympathique et accueillant, avec une restauration à base de produits régionaux et de spécialités locales. L'hôtel dispose d'un espace détente avec piscine chauffée couverte, jacuzzi, sauna.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.

Chambre individuelle possible (selon les disponibilités) : à réserver à l'inscription.

REPAS

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause

DÉPLACEMENTS

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayés des frais engagés.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

(location de raquettes et forfait balnéo 3 séances inclus) les boissons, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITES_FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski (facultatif ; utile en cas de mauvais temps)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)

- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant + 1 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour. Pour la randonnée proscrire absolument les bottes ou après-skis.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence

- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas
- raquettes
- bâtons
- matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes)

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

POUR LES THERMES

Possibilité d'acheter un maillot de bain sur place pour 14 € pour homme et 17 € pour femme).
Le bonnet de bain est facultatif.

Le peignoir, la serviette et les chaussures de bain sont prêtés par les Thermes de Saint Gervais
Vestiaires : prévoir une pièce de 2 € pour les casiers, restituée en fin de séance.

■ EN SAVOIR PLUS...

CARTOGRAPHIE

- 1 / 50 000 Didier Richard " Massifs du Mont Blanc et du Beaufortain "
- 1 / 25 000 IGN 3531 ET St Gervais - Mont Blanc.
- 1 / 25 000 IGN 3531 OT Megève
- 1 / 25 000 IGN 3430 ET La Clusaz - Grand Bornand

BIBLIOGRAPHIE

- La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.
- ALPES MAGAZINE n°7, "Megève, sous la piste, l'herbe", p 22.
- ALPES MAGAZINE n°9, " Vallée de l'Arve, bleu... de travail ", p 64.
- ALPES MAGAZINE n°14, "Baroque : la foi en fête", p 30.
- ALPES MAGAZINE n°18, "Une vague dans la vallée", p 28.
- ALPES MAGAZINE n°34 " Trois balcons sur le Mont-Blanc ", 34.
- ALPES MAGAZINE n°35, "St Gervais Le Mont-Blanc pour cîme", p 86.
- ALPES MAGAZINE n°43, "Sauvage Mont-Blanc", p 38.
- ALPES MAGAZINE n°52, "Les Réserves naturelles de Haute-Savoie", p 24.
- ALPES MAGAZINE n°53, "Glacier d'Argentière, David contre Goliath ", p 75.
- ALPES MAGAZINE n°68, "Fonte des glaciers : coup de chaud sur les Alpes ", p 42.
- ALPES MAGAZINE n°69, "Chamonix, comme une carte postale ", p 72.

- ALPES MAGAZINE n°93, "St Gervais, l'autre pays du Mont-Blanc", p 58.
- ALPES MAGAZINE n°98, "St Gervais, l'autre versant du Mont-Blanc", p 62.
- ALPES MAGAZINE n°102, "Chez les orfèvres de la mécanique (Vallée de l'Arve)", p 62.
- ALPES MAGAZINE n°107, "Confidences d'une tourbière (Les Contamines)", p 62.
- ALPES MAGAZINE n°109, "Les trois pays du Mont-Blanc", p 46.
- ALPES MAGAZINE n°113, "Fromages, l'heureuse fortune des Alpes", p 18.
- ALPES MAGAZINE n°118, "Chamonix, l'été en pente douce", p 38.
- ALPES MAGAZINE n°124, "Aiguille du Midi, la cathédrale des cimes", p 22.
- ALPES MAGAZINE n°129, "Les glaciers alpins, le grand spectacle", p 44.
- ALPES MAGAZINE n°130, "Mont-Blanc, le bal des prétendants", p 46.
- ALPES MAGAZINE n°136, "Les refuges, phares des cîmes", p 44.
- ALPES MAGAZINE n°144, "Chamonix-Courmayeur, les cousins germains", p 50
- ALPES MAGAZINE Numéro Spécial « La folle histoire de Chamonix-Mont-Blanc »

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure

- un dédommagement (plafonné) pour la perte, le vol ou la destruction de bagages
- le paiement d'une indemnité pour un retard de livraison de bagages de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- consultez notre site sur : www.labalaguere.com

- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.

Ce séjour est organisé en collaboration avec l'agence Pédibus.

■ NOTES PERSONNELLES



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

