



## RANDONNÉE DOUCE face au mont blanc

Séjour Randonnées pédestres accompagnées  
(D+ journalier : entre 300 et 500 m) niveau : facile à moyen  
7 jours / 7 nuits, 5 jours de randonnée, 1 journée libre

### VOTRE lieu de séjour

Saint-Nicolas-La-Chapelle est un village savoyard authentique et calme situé à 952 m d'altitude, au cœur du Val d'Arly entre les Massifs du Mont-Blanc, des Aravis et du Beaufortain. Vous évoluez dans une vallée dont les villages vivent toute l'année grâce à une activité agropastorale dynamique autour des A.O.C. Reblochon et Beaufort et un tourisme respectueux de l'environnement et des rapports humains. Le Val d'Arly offre un large choix de randonnées printanières et estivales dans des paysages préservés (forêts d'épicéas, vieux chalets, alpages et cimes imposantes...). L'expérience de notre équipe d'accompagnateurs en montagne permet d'organiser idéalement votre séjour au gré de vos envies et de vos capacités, avec quotidiennement une vue incroyable sur le Mont-Blanc et loin des sentiers battus.

### VOUS APPRECIEREZ

- Un confort hôtelier dans une atmosphère chaleureuse et décontractée de chalet
- La tranquillité d'un authentique village savoyard
- Une formule " séjour libre " pour les personnes accompagnantes
- Un accès facile depuis les gares SNCF-TGV d'Albertville ou de Sallanches
- Une cuisine réputée et répondant au label Fait Maison
- Les panoramas sur le Mont-Blanc depuis la plupart des parcours
- Un 2<sup>e</sup> groupe de niveau avec un 2<sup>e</sup> accompagnateur en montagne en cas d'effectif important (à partir de 14 personnes)

### PROGRAMME

#### SÉJOUR randonnée douce avec accompagnateur

Les randonnées pédestres sont organisées et conduites par des accompagnateurs en montagne diplômés d'Etat et originaires du Val d'Arly. Les parcours permettent d'explorer toutes les richesses de la vallée en fonction de vos envies et de vos capacités. Avec votre panier repas préparé par nos soins, vous partez à la journée en toute sérénité et sécurité. Cinq à vingt minutes de transport en minibus privé sont nécessaires pour accéder au point de départ des randonnées, l'idée étant de vous faire visiter le Val d'Arly avec un itinéraire différent chaque jour. Vous n'aurez pas à utiliser votre voiture lors des jours de randonnée.

Au-delà de 14 participants, un 2<sup>ème</sup> groupe de niveau est mis en place avec un 2<sup>ème</sup> accompagnateur en montagne.

Une journée libre est prévue en milieu de semaine.



Altitude d'évolution : entre 1000 et 2000 mètres d'altitude  
Dénivelé + / jour : entre 300 et 500 mètres  
Environ 5 heures de marche par jour.

**Jour 1**  
Arrivée à partir de 16 h, installation à l'hôtel.  
À 18.30 pot d'accueil, présentation du séjour, suivi du dîner.

**Jour 2, 3 et 4**  
Chaque jour de randonnée vous partez à la journée avec un ou deux accompagnateurs en montagne originaires du Val d'Arly. En fonction des conditions météo et surtout de vos envies et de vos capacités, nous vous emmenons sur les plus beaux sentiers du moment pour des parcours de 4 à 5 heures marche et qui se situent entre 800 et 2500 mètres d'altitude. Grâce à l'expérience de notre équipe d'accompagnateurs, nous vous garantissons des randonnées loin des sentiers battus, à la découverte de sites sauvages et préservés du Val d'Arly et avec des panoramas exceptionnels sur les massifs des Aravis, du Beaufortain et du Mont Blanc. Pour votre confort, le portage se limite à votre nécessaire quotidien

(panier repas, vêtements de rechange, appareil photos...).

**Jour 5**  
Journée libre. Déjeuner à l'hôtel ou possibilité de panier repas.  
Idées d'excursion libre : Annecy, Chamonix, Megève, Saint Gervais et ses bains, les fromageries et le village de Beaufort, la Coopérative Fruitière du Val d'Arly, baignade au lac de Flumet... Pour ceux qui le désirent, une petite randonnée pourra vous être indiquée, avec un grand choix de topoguides.

**Jour 6 et 7**  
Reprise des randonnées avec notre ou nos accompagnateurs en montagne et avec au programme de nouveaux parcours à explorer et toujours loin des sentiers battus et face au Mont Blanc.

**JOUR 8**  
Fin du séjour après le petit déjeuner.

### Important

**Ce programme est donné à titre strictement indicatif. Il peut être modifié selon vos envies et vos capacités du moment. Les conditions météorologiques ainsi que l'état des sentiers peuvent amener également nos accompagnateurs en montagne à modifier le programme des randonnées au fur et à mesure de la journée et de la semaine.**

**Pour information, si vous souhaitez vous faire accompagner par une personne ne souhaitant pas pratiquer d'activité, nous proposons également des séjours libres.**

## Séjour libre

Vous êtes accueilli en demi-pension et gérez librement vos activités. En supplément, possibilité de participer à une ou plusieurs randonnées (en fonction des disponibilités), pique-nique ou déjeuner à l'hôtel.



## Hébergement - repas

Votre lieu de séjour :

Le Chalet Hôtel L'Eau Vive est un chalet traditionnel situé au cœur du village, entre la fontaine et l'église. L' Eau Vive dispose de 14 chambres dont :

- 3 chambres individuelles (lit 1 personne)
- 4 chambres double avec lits jumeaux
- 5 chambres double avec grand lit
- 2 chambres triple (1 grand lit + 1 lit 1 personne) avec douche ou bain et wc.
- Remarque : 2 chambres individuelles ont leurs toilettes privatives sur le palier et bénéficient de 5 % de réduction valable sur tout séjour.
- Il n'y a pas de télévision dans les chambres pour garantir la tranquillité de tous et conserver un esprit d'échanges et de convivialité.

Il offre une belle terrasse, plusieurs salles de restaurant, un bar et un salon. De nombreux livres et magazines sont à votre disposition le temps de votre séjour.

Les repas sont pris en table d'hôtes avec possibilité de table privée.

Pour bien débiter la journée, un petit-déjeuner sous forme de buffet est proposé. Il est composé de sucré/salé, muesli, corn flakes, charcuterie, fromages du village, fruits, fromage blanc et yaourts, fruits secs, confitures maison, croissants, pains, craquottes sans gluten, thé, café, chocolat chaud, lait et lait de soja. Le panier repas est composé d'une salade maison, un cake salé ou sucré maison, des fruits à volonté et une barre de céréales ou gâteau individuel maison plus un fromage du village à emporter avec du pain. Nous complétons par de la soupe maison, du café et du vin chaud ou du chocolat chaud proposés dans de grands thermos à porter par le groupe. Le dîner se compose d'un menu unique renouvelé chaque soir (entrée, plat et dessert) à base de produits frais et locaux et répondant au label Fait Maison et réfléchi pour la pratique d'activités en montagne. Nous nous adaptons aux régimes pescatériens ou flexitariens sans supplément si vous nous prévenez avant votre arrivée. Pour les régimes sans gluten, sans lactose, vegan ou végétarien, un supplément de 7 €/repas ou de 60 €/séjour de 7 jours vous sera demandé.

Un dîner montagnard en refuge ou restaurant d'alpage peut être suggéré en option, avec supplément. Nous consulter.

Accès internet gratuit.

Parking couvert gratuit selon la disponibilité.

## Prix

### Comprend (de l'accueil à la dispersion) :

- L'hébergement sur 7 nuits en chambre double ou individuelle. Nous ne proposons pas le partage de chambre entre personnes ne se connaissant pas.

- La pension complète sur 7 jours (buffet petit déjeuner, panier-repas et dîner) du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 8. Le dîner comprend l'entrée, le plat et le dessert. Nous



proposons un plateau de fromages du village et du Val d'Arly en supplément (Reblochon, Tomme de Savoie, Tomme de chèvre, Meule de Savoie et Beaufort)

- 5 jours de randonnée encadrée par des Accompagnateurs En Montagne diplômés d'Etat du Val d'Arly.

- Les transferts depuis l'arrêt de bus de Flumet ou de Praz sur Arly et l'hôtel A/R, si vous voyagez en train.

- Le transport pour l'accès aux points de départ et retour des randonnées

#### **Ne comprend pas :**

- Les vins et autres boissons

- Les suppléments restaurant hors formule pension complète

- La taxe de séjour (0,80 €/jour/personne de plus de 12 ans)

- Le supplément occupation individuelle chambre double (120 €/séjour)

- La location de bâtons (5.00 €/jour, 20.00 €/semaine de 7 jours)

- Les dépenses personnelles

- Les visites

- L'assurance annulation/interruption séjour (3,9 % du montant total de votre séjour)

## Accès

En train :

Gare SNCF d'Albertville (TGV) puis bus régulier pour Flumet où l'hôtelier vient vous chercher. (Trajet total : 45 min)

Gare SNCF de Sallanches (TGV) puis bus pour Praz-sur-Arly où l'hôtelier vient vous chercher (Trajet total : 50mn).

N'oubliez pas de lui en faire la demande une semaine à l'avance.

Réservation du bus au départ d'Albertville sur [www.altibus.com](http://www.altibus.com) ou par téléphone au 0820 32 03 68

Réservation du bus au départ de Sallanches sur [www.sat-montblanc.com](http://www.sat-montblanc.com)

En voiture :

Depuis le nord : accès par A40, sortie Sallanches (24 km) puis direction Albertville. Traverser Flumet puis prendre direction St Nicolas (1 km après Flumet à droite).

Depuis le sud : accès par l'autoroute Grenoble-Albertville, puis direction Ugine et Megève. Direction Saint-Nicolas (1 km avant Flumet à gauche en face de la station d'essence).

Carte Michelin n° 244 Rhône Alpes, pli 20

**Si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour, nous consulter.**

## Niveau

Niveau des randonnées facile à moyen mais nécessitant une bonne condition physique. 4 à 5 h de marche par jour, avec des dénivelés positifs quotidiens entre 300 et 500 m. Selon l'effectif, deux groupes de niveaux différents sont mis en place à partir de 14 participants.



Les randonnées se déroulent entre 800 et 2500 m d'altitude.

## Encadrement

1 ou 2 accompagnateur(s) en montagne diplômé(s) d'Etat et originaires du Val d'Arly.

## GROUPE

Groupes de 5 à 14 personnes. Au-delà, un 2ème groupe est mis en place.

## ENVIRONNEMENT

Lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement.

L'hôtel a mis en place une démarche environnementale : tri des déchets - compostage - sacs pique-nique réutilisables - ampoules à basse consommation - économiseurs d'eau - économie de papiers - contrat électrique garantissant 21% d'énergies renouvelables - sensibilisation de la clientèle aux gestes éco-citoyens.

## CLIMAT

Le Val d'Arly se situe dans les Alpes du nord. La proximité du massif du Mont-Blanc donne un climat plutôt de type continental et de montagne, frais et sec sous anticyclone avec de très belles journées ensoleillées de juin à octobre.

## Vêtements

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements multi couches : sous-vêtements + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type Gore tex ou équivalent) pour le mauvais temps. De manière générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- plusieurs paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie
- 1 chapeau ou 1 casquette
- 1 foulard type Buff pour se protéger du soleil et / ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants (toujours les avoir au fond du sac)



Vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de l'aspect montagnard de notre situation géographique.

## MATERIEL DIVERS

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type Gore-tex ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien. Il faudra casser vos chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et des échauffements.
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice UV3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 réserve d'eau de préférence isotherme de 1 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 réserves de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et surtout en périodes sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse, 1 fourchette/cuillère, 1 gobelet
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 petite pharmacie personnelle ( attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biafine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray anti-moustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures).

## BAGAGES

- 1 sac à dos de 35 à 40 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la réserve d'eau, un vêtement de protection, un appareil photo...

## ASSURANCE

Le contrat d'assurance annulation séjour TRANQUI'LOC est de 3,9 % du montant total de votre séjour. Il n'est pas obligatoire mais nous vous le proposons en collaboration avec un prestataire extérieur : CHAPKA ASSURANCES ; 56 rue Laffitte 75009 Paris France

Tél. : +33 1 74 85 50 54

<http://www.chapka.fr>



## BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE

Carte IGN Top 25 n° 3531 OT (Megève – Col des Aravis)  
Carte IGN Top 25 n° 3630 OT (Chamonix – Mont Blanc)  
Carte IGN Top 25 n° 3532 OT (Massif du Beaufortain)  
Carte IGN Top 25 n° 3531 ET (Saint Gervais les Bains – massif du Mont Blanc)  
Carte IGN Top 25 n° 3430 ET ( la Clusaz – Le Grand Bornand)

Dernière mise à jour le : 01/05/2019