



# Séjour PREMIÈRES traces

## Randonnées raquettes accompagnées Face au Mont-Blanc Saint-Nicolas-la-Chapelle

8 jours / 7 nuits / 5 jours de randonnée / 1 journée libre / pension complète



### SOMMAIRE

Votre voyage	Page 1	Environnement	Page 6
Programme	Page 2	Climat	Page 7
Hébergement et repas	Page 3	Vêtements et matériel	Page 7
Prix	Page 4	Sac	Page 8
Accès	Page 5	Bibliographie	Page 8
Niveau	Page 6	Check list matériel	Page 9
Encadrement	Page 6	CGV	Page 10
Groupe	Page 6	Coordonnées bancaires	Page 11

### Votre VOYAGE

Saint-Nicolas-La-Chapelle est un village savoyard authentique et calme situé à 960 m d'altitude, au cœur du Val d'Arly entre les Massifs du Mont-Blanc, des Aravis et du Beaufortain. Vous évoluerez dans une vallée dont les villages vivent toute l'année grâce à une activité agropastorale dynamique autour des A.O.C. Reblochon et Beaufort. A la croisée des massifs des Aravis, du Beaufortain et du Mont Blanc, le Val d'Arly offre un vaste choix de randonnées dans un environnement sauvage et préservé pour profiter au mieux du spectacle de la montagne en hiver. 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 exceptionnelle sur le Mont-Blanc et en toute sécurité et sérénité.



## VOUS APPRECIEREZ

- Un confort hôtelier dans une atmosphère chaleureuse et décontractée de chalet
- La tranquillité d'un authentique village savoyard qui vit à l'année
- 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 supérieur à 15 personnes.
- Un déjeuner en refuge lors de l'une des cinq journées de randonnée. La garantie de déjeuner au chaud lors de la plus mauvaise journée météo de la semaine. Nous nous arrangeons pour trouver également des salles hors sacs selon la météo et les refuges.
- Un accès facile depuis les gares SNCF-TGV de Sallanches ou d'Albertville.

## PROGRAMME

### SÉJOUR premières traces, randonnées raquettes 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. L'objectif de ce séjour est de vous emmener chaque jour à la découverte du Val d'Arly. Cinq à vingt minutes de transport en minibus privé sont nécessaires pour accéder au point de départ des randonnées. Vous n'aurez pas à prendre vos voitures durant la semaine si vous êtes venus en voiture. Vous partez avec votre panier repas préparé par nos soins.

Au-delà de 15 participants, un 2<sup>ème</sup> groupe de niveau est mis en place avec un 2<sup>ème</sup> accompagnateur en montagne.

Altitude d'évolution : entre 1000 et 1900 mètres d'altitude

Dénivelé + / jour : entre 300 et 500 mètres

Environ 4-5 heures de marche par jour.

#### Jour 1

Arrivée à partir de 16 heures, installation à l'hôtel. À 18 h 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 météos, d'enneigement et surtout de vos envies et de vos capacités, nous vous emmenons sur les meilleurs champs de neige du moment pour des parcours de 4 à 5 heures de marche et qui se situent entre 1000 et 1900 mètres d'altitude. Vous évoluerez principalement

sur le versant est du Massif des Aravis entre le Col du Jaillet face à Megève et le Col de l'Arpettaz au pied du Mont Charvin. Grâce à l'expérience de notre équipe d'accompagnateurs, nous vous garantissons des randonnées loin des domaines skiabiles, dans une neige immaculée à la découverte de sites sauvages et préservés 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... ).

Chalet Hôtel L'Eau Vive

73590 Saint Nicolas la Chapelle | 04 79 31 60 46 | [www.hotel-eauvive.com](http://www.hotel-eauvive.com) | [contact@chateauvive.com](mailto:contact@chateauvive.com)  
RCS Chambéry 824 751 127 | SAS au capital de 10 000€ | Siret 82475112700013



#### Jour 5

Journée libre au cours de laquelle vous pouvez visiter les villes et villages aux alentours : Flumet et sa Coopérative fruitière en Val d'Arly, Megève et son coeur de village entièrement piétonnier, Saint Gervais et ses bains, Annecy et son lac...

Possibilité de pratiquer à l'occasion de cette journée libre le ski alpin ou nordique sur les domaines skiables des Saisies (Espace Diamant) ou de Megève (Les Portes du Mont Blanc).

#### Jour 6 et 7

Poursuites des Randonnées dans le Val d'Arly sur le versant est du Massif des Aravis entre le Col du Jaillet face à Megève et le Col de l'Arpettaz au pied du Mont Charvin

#### Jour 8

Fin de 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), panier-repas ou déjeuner à l'hôtel.

### Hébergement - repas

Le Chalet Hôtel L'Eau Vive est un chalet de charme et de caractère situé au cœur du village, entre la fontaine et l'église. Il offre une belle terrasse, un bar, un salon de détente et de télévision, garage privé (gratuit et en fonction des disponibilités) et un séchoir à vêtements et à chaussures. L'établissement dispose de quatorze chambres pour 25 lits au total :

- 3 chambres individuelles (lit 1 personne)
- 3 chambres double avec lits jumeaux
- 6 chambres double avec grand lit
- 2 chambres triple (1 grand lit + 1 lit 1 personne)

NB : Chaque chambre a sa propre salle de bains (douche ou bain) et wc, excepté une chambre individuelle et une chambre double avec wc privatif sur le palier (5% de remise)..

Les repas sont pris en tablée avec possibilité de table privée si vous le souhaitez. Notre chef propose une cuisine française traditionnelle intégralement FAIT MAISON et à base de produits frais et prioritairement locaux. Une partie de ces produits sont issus de la filière bio.



Pour bien débuter la journée, nous vous proposons un buffet petit-déjeuner avec café, thé, chocolat chaud, lait de vache et de soja, pains et croissants, fromage blanc et yaourts de la Coopérative et au soja, confitures maison, corn flakes, muesli, fruits secs (abricots, pruneaux, figues, noisettes, amandes, raisins), jus d'orange et de pomme, fromages du village et charcuterie de la Coopérative, œuf à la coque ou dur, miel du village, sirop d'érable et d'agave et corbeille de fruits.

Le panier repas est composé d'une salade maison, un cake/tarte salé maison, des fruits à volonté et une barre de céréales ou une part de cake/tarte sucré maison. Du reblochon et une tomme avec des miches de pain sont à emporter et à partager. Pensez à prendre un thermos pour emmener votre eau chaude pour vos pauses café ou thé. Sur les 5 jours de randonnée, nous vous proposons un déjeuner en refuge que nous calons sur la plus mauvaise journée météo de la semaine. Lors de la journée libre, nous vous proposons de déjeuner à L'Eau Vive.

Le dîner est servi en tablée et se déroule autour d'un menu unique renouvelé tous les jours (entrée, plat, et dessert. Le plateau de fromages du village (vache et chèvre) est en supplément. 5 €/personne/plateau). Notre chef vous propose tous les jours une cuisine française traditionnelle, excepté le rendez-vous hebdomadaire du jeudi typiquement savoyard autour d'une tartiflette ou d'une fondue.

Nous nous adaptons dans la mesure du possible aux régimes et/ou contre-indications alimentaires régimes. Pour répondre au mieux à ces exigences alimentaires de plus en plus nombreuses, merci de préciser votre régime et/ou votre contre-indication alimentaire avant votre arrivée.

## prix

### **Comprend (de l'accueil au départ) :**

- L'hébergement en chambre individuelle ou double. 7 nuits
- La pension complète du dîner jour 1 au petit déjeuner du jour 8 :
  - 7 buffets petits déjeuners
  - 7 dîners
  - 4 paniers repas maisons
  - 1 déjeuner en refuge lors d'une des 5 randonnées
  - 1 déjeuner à L'Eau Vive lors de la journée libre
- L'encadrement 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.
- Les raquettes et les bâtons. (pas de réduction de tarif pour ceux ou celles qui viennent avec leur équipement)
- Le transport pour l'accès aux points de départ et retour des randonnées.

### **Ne comprend pas :**

- Les vins et autres boissons
- Le supplément Plateau de fromages du village (5 €/personne)
- Les dépenses personnelles



- la taxe de séjour (0,80 €/personne/jour)
- Les visites
- Le supplément occupation individuelle chambre double 95 €/séjour Basse saison ou 102 €/séjour Haute Saison
- Tout ce qui n'est pas précisé dans le prix comprend.

## ACCÈS

### En train :

A privilégier : Gare SNCF de Sallanches (TGV) puis bus régulier pour Praz-sur-Arly (arrêt Meuret) où nous venons vous chercher (Trajet total : 50 mn).

Ou Gare SNCF d'Albertville (TGV) puis bus pour Flumet (arrêt Station Service Saint Nicolas) où nous venons vous chercher. (Trajet total : 50 min)

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

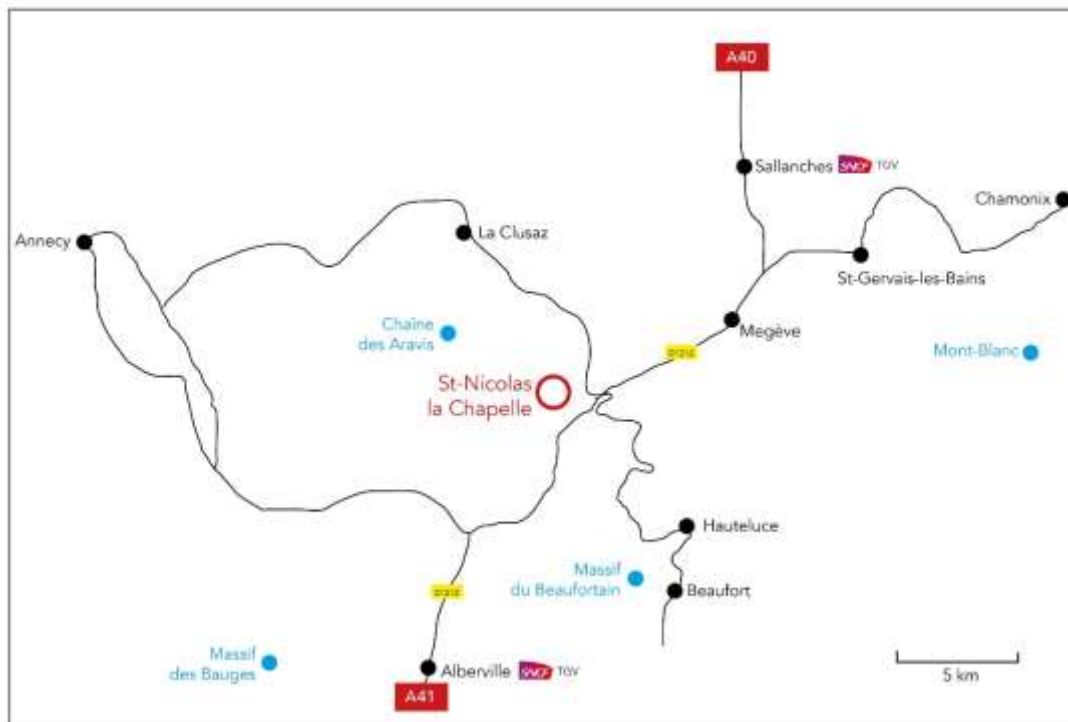
Réservation du bus au départ d'Albertville sur [www.altibus.com](http://www.altibus.com) ou par téléphone au 0820 32 03 68

Réservation du bus au départ de Sallanches sur [www.sat-montblanc.com](http://www.sat-montblanc.com) ou par téléphone au 04 50 78 05 33 (ligne 83)

**En voiture (les chaînes sont un équipement à avoir impérativement dans votre véhicule pour accéder à L'Eau Vive en cas de chutes de neige) :**

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).





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

### niveau

Bonne condition physique. 4-5 h de marche par jour, avec des dénivelés positifs quotidiens d'environ entre 300 et 500 m. Selon l'effectif, deux groupes de niveaux différents sont mis en place à partir de 15 participants avec deux accompagnateurs en montagne  
Les randonnées se déroulent entre 1000 et 1900 m d'altitude et se font à la journée.

### Encadrement

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

### grOUBE

Groupes de 5 à 14 personnes. Au-delà, un 2ème groupe est mis en place avec un 2<sup>ème</sup> accompagnateur ce qui permet de constituer 2 groupes de niveau différent.

### enVIRONNEMENT

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

L'Eau Vive 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, pas de gobelet ni de couverts en plastique. Pensez à amener votre petit matériel (couteau, fourchette, gobelet) pour les randonnées.

### clIMAT

Le Val d'Arly se situe dans les Alpes du nord. La proximité du massif du Mont-Blanc donne en hiver un climat plutôt de type continental et de montagne, froid, voire très froid et sec sous anticyclone avec de très belles journées ensoleillées. Et très humide avec d'importantes précipitations neigeuses au passage des dépressions venant de l'ouest. Le Val d'Arly connaît parfois le retour d'est venant d'Italie avec ses impressionnants cumuls de neige.

### Vêtements et maTERIEL

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort et de chaleur, privilégier un système multi-couches : sous-vêtements thermiques haut et bas + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type Gore tex ou équivalent). De manière générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche





difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées. A proscrire les combinaisons de ski.

- 1 paire de chaussures de randonnée montante hivernale (avec membrane imperméable et respirante (type Gore-tex ou équivalent).
- 1 paire de guêtres
- plusieurs paires de chaussettes hiver de randonnée
- 1 (voire 2) bonnets et 1 (voire 2) paires de gants avec une paire de sous-gants en soie
- 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 précipitation)
- 1 réserve d'eau de préférence isotherme de 1 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée même en hiver.
- 1 thermos (0,50 l ou 1 l) pour l'eau chaude
- 1 couteau pliant type couteau suisse + un gobelet
- 1 pochette étanche pour contenir vos papiers d'identité et vos valeurs.
- 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).

### SAC

- 1 sac à dos de 35 à 40 litres, imperméable et réglable et muni d'une ceinture ventrale avec sur-sac de protection.

### BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE

Carte IGN Top 25 n° 3531 OT



## Check list matériel

### VETEMENTS et ACCESSOIRES

**Pour un maximum de confort et de chaleur, privilégier un système de vêtements multicouches.  
A éviter : les vêtements en coton et les combinaisons de ski.**

- 1ère couche sous-vêtements thermique bas
- 1ère couche sous-vêtements thermique haut
- 2ème couche tee-shirt technique avec micro-polaire ou veste polaire
- 3ème couche veste de montagne imperméable et respirante (type Gore tex ou équivalent)
- 3ème couche sur-pantalon membrane imperméable et respirante (type Gore tex ou équivalent)
- Plusieurs paires de chaussettes chaudes de randonnée hiver
- 1 voire 2 paires de gants imperméables avec une paire de sous-gants en soie.
- 1 voire 2 bonnets ou foulards type Buff
- 1 paire de chaussures de randonnée montante saison hiver avec membrane imperméable et respirante (type Gore-tex ou équivalent)
- 1 paire de guêtres en complément des chaussures montantes
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice UV3 minimum
- 1 réserve d'eau de préférence isotherme de 1 litre minimum
- 1 thermos
- 1 fourchette
- 1 couteau type couteau suisse





- 1 paire de bâtons télescopiques (Facultatif)

#### SAC DE RANDONNÉE

1 sac à dos de 30 à 40 litres aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir vos affaires de la journée (panier repas, thermos, appareil-photos, vêtements...) et avec un sur-sac de protection en cas de neige. En complément, prévoir des sacs type ziplock pour isoler de l'humidité vos affaires.

#### PHARMACIE

##### **Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos 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)

## CONDITIONS Générales de ventes 2019-2020

Valable pour tout séjour au Chalet Hôtel L'Eau Vive

#### 1/ RESERVATION / CONFIRMATION

- Le séjour est garanti par le bulletin d'inscription complété par vos soins, le règlement des arrhes, l'envoi de notre confirmation de réservation dans la marge d'application de nos conditions générales de vente.

#### 2/ REGLEMENT DU SEJOUR

- Le règlement du solde du séjour est demandé au plus tard 21 jours avant le début du séjour.  
- Sur demande, les chèques et chèques vacances peuvent être conservés jusqu'à votre arrivée.

#### 3/ ANNULATION / INTERRUPTION de SEJOUR - PRESTATIONS non UTILISEES

- Toute annulation ou interruption de séjour sera soumise à l'application des conditions de vente de l'hébergeur.  
- La notion de forfait exclue tout remboursement de prestations non utilisées par le client, à titre individuel ou global, pour raisons personnelles.

##### A – Du fait du client

- Plus 60 jours avant le début du séjour : la franchise est appliquée à titre de frais de dossier
- De 60 à 31 jours francs avant le début du séjour : l'hébergeur est en droit de conserver le montant des arrhes ou bien la franchise s'applique.
- De 30 à 21 jours francs avant le début du séjour : l'hébergeur conserve le montant des arrhes.
- De 20 à 8 jours francs avant le début du séjour : Le séjour est dû à hauteur de 50 % du montant total du séjour T.T.C, arrhes déduites.
- De 7 à 4 jours francs avant le début du séjour : Le séjour est dû à hauteur de 75 % du montant total du séjour T.T.C, arrhes déduites.
- Moins de 3 jours francs avant le début du séjour ou interruption de séjour : Le séjour est dû à hauteur de 100 % du montant total du séjour

Chalet Hôtel L'Eau Vive

73590 Saint Nicolas la Chapelle | 04 79 31 60 46 | [www.hotel-eauvive.com](http://www.hotel-eauvive.com) | [contact@chaleteauvive.com](mailto:contact@chaleteauvive.com)  
RCS Chambéry 824 751 127 | SAS au capital de 10 000€ | Siret 82475112700013



T.T.C, arrhes déduites.

La franchise : Elle s'applique, à la place des arrhes conservées, si la chambre est relouée.

20 € pour tout séjour inférieur à 3 jours et 40 € pour tout séjour de 3 jours et +

B – Du fait de l'hébergeur

a / D'un séjour « libre » :

- Jusqu'à 21 jours francs avant le début du séjour : Les arrhes sont restituées dans leur intégralité.

Une franchise de 40 € est versée à titre de dédommagement.

- De 20 à 8 jours francs avant la date de début du séjour : Les arrhes sont restituées dans leur intégralité. L'hébergeur verse une indemnité équivalente à 20% du montant total du séjour T.T.C.

- Moins de 7 jours francs avant le début du séjour : Les arrhes sont restituées dans leur intégralité. L'hébergeur verse une indemnité équivalente au montant total des arrhes.

b / D'un séjour « tout compris » avec randonnées : Dans le cas où le minimum requis de participants n'est pas atteint pour garantir le séjour de randonnées dans son intégralité, l'hébergeur propose au client, soit un séjour avec un programme restreint à prix réduit, soit un séjour libre. Le client est en droit d'annuler son séjour sans frais, avec la restitution intégrale de ses arrhes.

#### 4/ RESERVATION VIA WEB RESA

Toute réservation et paiement d'un séjour via nos interfaces en ligne WEB RESA, est soumise aux mêmes conditions de vente et de réservation, notamment en ce qui concerne le nombre minimum de participants requis pour confirmer le séjour.

#### 5/ ASSURANCE ANNULATION/INTERRUPTION DE SEJOUR

A titre préventif, afin d'éviter tout litige en cas d'annulation, nous vous recommandons de souscrire à l'assurance annulation séjour Tranquiloc (Prestataire Chapka Assurances), correspondant à 3,9 % du prix total de votre séjour. Cette assurance est individuelle et ne vous couvrira qu'en cas de force majeure, dans la marge d'application des conditions générales de vente de l'hébergeur. La souscription doit se faire au moment de la réservation du séjour. Certaines cartes bancaires incluent déjà cette option.

Les présentes conditions de vente entrent en vigueur dès réception de vos arrhes et l'envoi de notre confirmation de séjour.

L'inscription à tout séjour implique l'acceptation des tarifs proposés, de la fiche technique (pour les séjours tout compris) et des conditions générales de vente de votre séjour.

Coordonnées bancaires

CA DES SAVOIE - FLUMET - 0479446044

Intitulé du compte : SAS CHALET HÔTEL L'EAU VIVE

Code établissement : 18106

Code Guichet : 00810

Numéro de compte : 96744619847

Clé RIB : 26

IBAN : FR76 1810 6008 1096 7446 1984 726

Code BIC : AGRIFRPP881

Chalet Hôtel L'Eau Vive - SAS au capital de 10 000 € - RCS CHAMBÉRY 824751127