

# Raquettes balnéo au pays du Mont-blanc

France

Code voyage : FRAGR0013

Raquettes guidé

6 jours • 5 nuits • rien à porter • Niveau : 2/5



Idéalement situé dans la vallée de l'Arve, notre chalet hôtel 3\* au cœur du village du Fayet, est un camp de base rêvé pour découvrir les différents versants et villages de ce pays à l'écart des foules de la vallée de Chamonix. Les randonnées proposées allient la découverte de la nature avec la juste mesure des explications nécessaires, à la majesté d'itinéraires très spectaculaires face aux hautes cimes du Mont-Blanc. Nous découvrons tour à tour les itinéraires secrets proches des Contamines-Montjoie, des Houches, de Megève ou de Saint Gervais. Durant ce séjour de randonnée pour épicuriens, vous évoluez dans les montagnes toutes proches du point culminant de l'Europe pour mieux admirer la majesté des aiguilles et la beauté des glaciers.

Après votre journée de randonnée, vous viendrez vous détendre et vous faire chouchouter aux Bains du Mont-Blanc.

## Points forts

- Séjour en chalet hôtel 3\*
- Programme de soins aux bains du Mont-Blanc
- Variété d'itinéraires

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78  
Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# PROGRAMME

---

## J1 • Le Fayet

Rendez-vous au Chalet Hôtel\*\*\* des Deux Gares (04 50 78 24 75) au Fayet à 18h30 avec votre accompagnateur. Installation, présentation du programme, puis dîner.

## J2 • Le Val Montjoie

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 au-dessus 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.

3h30 de marche ; + 500 m, - 500 m, 7 km

**Séance aux Bains de Saint-Gervais, en fin d'après-midi.**

## J3 • Chaîne des Aravis

Nous explorons les contreforts de la Chaîne des Aravis lors de cette journée. Nous nous élevons au-dessus 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.

4h30 de marche ; + 460 m, - 460 m, 9km

**Séance aux Bains de Saint-Gervais, en fin d'après-midi.**

## J4 • Mont-blanc sur le versant de Contamines Montjoie

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 (1393 m). 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 Chevrans (1620 m). Nous y découvrons le Mont-Blanc versant Contamines Montjoie dans toute sa splendeur. La douce route forestière peut ensuite nous ramener à notre point de départ.

**4h30 de marche ; + 540 m, - 540 m, 11km**

## J5 • Vallon de Bionnassay

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 se profile comme sauvage et agréable.

4h30 de marche ; + 540, - 540 m, 10km

**Séance aux Bains de Saint-Gervais, en fin d'après-midi.**

## J6 • Les Alpagnes du Miage

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 Alpagnes du Truc (1760 m). Nous avons véritablement l'impression de nous trouver au cœur 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 Alpagnes 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 regret ce lieu spectaculaire pour regagner le couvert forestier.

4h de marche ; + 510 m, - 510 m, 8km

**Fin du séjour au Fayet vers 16h45.**

## ITINERAIRE

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain ...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

S'agissant d'un séjour en étoile, les randonnées pourront être adaptées au niveau moyen du groupe, à la météo, etc... Votre accompagnateur est juge, faites-lui confiance.

## Informations générales sur 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 composés 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 pharmacodynamiques 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 éte 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 iso tonicité 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, antioxydant, 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, reconforte et embellit. A ces vertus anti-âges 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-être

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

Parcours santé \* forme des Bains du Mt Blanc (durée entre 1h30 et 2h)

**Modelage corporel relaxant aux huiles** (20 minutes). 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 Mt Blanc

**Enveloppement du corps à l'argile de montagne** (15 minutes). 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 Mt Blanc

**Modelage du corps sous eau thermale** (20 minutes). 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.



## PARCOURS SANTE, 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 multisensoriels : 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 picorer 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.

### POSSIBILITE SUR PLACE D'AVOIR DES SOINS COMPLEMENTAIRES, NON COMPRIS DANS LE PRIX DU SEJOUR ET SOUS RESERVE DE DISPONIBILITE

- Massage indien du visage : **63 €** (30 mn) Sentiments d'une détente profonde et d'un relâchement total, ce soin est extraordinaire !
- Massage balinais : **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.
- Massage Abhyanga : **99 €** (55 mn) massage ayurvédique originaire de l'Inde du Sud aux huiles végétales bio tièdes.
- Modelage du dos sous affusion d'eau thermale : **52 €** (20 min)
- Peeling cristal, gommage aux cristaux de sel, huiles nacrées et pétales de fleurs : **63 €** (30 mn)
- Gommage du Mont Blanc sous eau thermale : **68 €** (30 mn)
- Mise en beauté « Eau thermale Saint-Gervais Mont Blanc » : **61 €** (30 mn)
- Le Secret des Sommets : **20 €** (15 mn) Shiatsu crânien très relaxant

# QUELQUES PRÉCISIONS

---

*Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.*

## Niveau 2 sur 5

3h30 à 4h30 de marche par jour. Itinéraire vallonné de 7 à 11 km ou itinéraire de montagne avec des dénivelées de 400 à 550 mètres en montée et/ou en descente. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Les pauses sont fréquentes, nous avons et prenons le temps.

## Transport des bagages

Séjour en étoile : affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

## Transferts internes

En 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.

## Groupe

De 6 à 14 participants.

## Durée

6 jours / 5 nuits.

## Encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômé.

## Confort

### ► Hébergement

Chalet Hôtel 3\* des Deux Gares (04 50 78 24 75) au Fayet.

2 à 3 personnes par chambre (douche dans chaque chambre).

L'hôtel est dans la vallée, idéalement placé, face à la gare SNCF et à côté de la gare du Tramway du Mont-Blanc, chemin de fer à crémaillère. Sa situation permet un accès facile aux différents massifs proches du Mont-Blanc. L'hôtel a été rénové récemment et a obtenu sa troisième étoile. Il dispose d'une piscine que nous ne mentionnons qu'à titre anecdotique, car elle n'est généralement pas utilisée par les randonneurs en formule raquettes balnéo. La cuisine est familiale.

### ► Restauration

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de cours. Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux.

## Matériel fourni

Nous vous fournissons des raquettes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée. Raquettes TSL 225 Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

## Rendez-vous / Dispersion

### ► Rendez-vous

Le J1 à 18h30 à votre hébergement au Fayet.

### ► Dispersion

Le J6 vers 16h45 à votre hébergement au Fayet.

## Dates et prix

Dates		Prix par personne
Du	Au	
27/12/2018	01/01/2018	768 €
08/01/2018	13/01/2018	698 €
22/01/2018	27/01/2018	718 €
05/02/2018	10/02/2018	728 €
05/03/2018	10/03/2018	748 €
19/03/2018	24/03/2018	698 €

Randonnée sans les Bains du Mont-Blanc : **Réduction de 80 €**

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : + **120 €**.

Les thermes de St Gervais font l'objet de travaux de rénovation durant l'hiver 2017-2018. L'accès aux Bains du Mont-Blanc est assuré intégralement. Sur place, vous pourrez réserver des soins complémentaires disponibles. Vous bénéficierez pour ceux-ci d'une réduction de 10 %.

### ► Les prix comprennent

- l'encadrement
- l'hébergement
- la nourriture du dîner du J1 ou repas du midi du J6
- les transferts internes prévus au programme
- les soins de bien-être tels que décrit ci-dessus pour 3 séances ainsi que la fourniture du peignoir et des serviettes de bain
- le prêt des raquettes et des bâtons

### ► Les prix ne comprennent pas

- Les boissons
- les soins de bien-être qui ne sont pas prévus au programme
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas dans « les prix comprennent »

## Assurances

Vous pouvez souscrire une assurance complémentaire carte bancaire (CB), ou annulation + interruption de séjour et/ou une assistance rapatriement facultatives.

**L'assurance annulation + interruption de séjour** vous couvre hors frais de dossier, d'inscription et hors taxes aériennes. Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par nous, dans les cas et sous les conditions figurant sur le contrat : 2,7% du montant du séjour.

**L'assistance rapatriement** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement : 1,2% du montant du séjour.

**Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement** : 3,6% du montant du séjour.

**Assurance complémentaire CB** pour l'achat du séjour avec une CB multiservices proposant les garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum, American Express). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB : 2.7 % du montant du séjour.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco.

*Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.*

## Accès

### ► En train

Exemples d'horaires de train :

#### **Au départ de Paris**

- Aller (avec correspondance) :

Paris gare de Lyon 7h11 – Saint Gervais les Bains 11h56

Paris gare de Lyon 09h17 – Saint Gervais les Bains 13h56

Paris gare de Lyon 10h41 – Saint Gervais les Bains 16h56

- Retour (avec correspondance) :

Saint Gervais les Bains 17h04 - Paris gare de Lyon 10h41 – 21h49

#### **Au départ de Lyon**

- Aller (avec correspondance) :

Lyon Part Dieu 08h34 – Saint Gervais les Bains 10h56

Lyon Part Dieu 10h36 – Saint Gervais les Bains 13h56

- Retour :

Saint Gervais les Bains 17h04 – Lyon Part Dieu 20h22

#### **Au départ de Marseille**

- Aller (avec correspondance) :

Marseille St Charles 06h44 – Saint Gervais les Bains 13h55

Marseille St Charles 12h44 – Saint Gervais les Bains 18h56

- Retour (avec correspondance) :

Saint Gervais les Bains 18h04 – Marseille St Charles 23h15

*Attention, ces horaires sont à vérifier et n'engagent pas notre responsabilité.*

### ► En voiture

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.

Consultez le site [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

#### ► Garer sa voiture

Parking non gardé de l'hôtel.

#### ► En avion

Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : [www.gva.ch](http://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 minutes de trajet.

Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

#### Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

---

#### Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire
- 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 goretex avec capuche
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 surpantalon imperméable et respirant type goretex (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.
- 1 paire de guêtres
- Des sous-vêtements
- 1 maillot de bain (facultatif)
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir

#### Équipement

- 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
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts
- 1 frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- Un drap-sac. **Les duvets sont inutiles**
- 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

#### Pour les bains

- Maillot de bain et chaussures de bain (possibilité d'en acheter sur place pour 1 €).
  - Bonnet de bain (facultatif)
- (Le peignoir et les serviettes de bain sont prêtés par les Thermes de Saint Gervais).
- Prévoir une pièce de 2 € pour les casiers, restituée en fin de séance.

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## 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° 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 cime", 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° 68, "Fonte des glaciers : coup de chaud sur les Alpes ", p 42.

ALPES MAGAZINE n°93, "St Gervais, l'autre pays du Mont-Blanc", p 58.

ALPES MAGAZINE n°95, " Fromages, l'heureuse fortune des Alpes ", p 18.

ALPES MAGAZINE n° 98, "St Gervais, l'autre versant du Mont-Blanc ", p 62.

ALPES MAGAZINE n° 107, "Confidences d'une tourbière (Les Contamines) ", 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°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 cimes", p 44.