

Trek au coeur des Aravis

Été 2024

Cette escapade « au cœur des Aravis » serpente au sein d'un paysage façonné par l'homme et la nature. Chalets traditionnels bi-centenaires, fermes d'alpage, prairies vertes et sommets élancés, font partie intégrante du décor de cette randonnée inédite dans le massif des Aravis. Sans oublier les magnifiques panoramas sur le massif du mont Blanc et le côté sauvage du tour de la pointe Percée.



Niveau



Dates : du 01 au 07 juillet, du 08 au 14 juillet, du 02 au 8 septembre et du 09 au 15 septembre 2024

→ Séjours 7 jours / 6 nuits dont 6 jours d'activité

Niveau : 3 - portage mixte.

Marche : 5h à 7h par jour

Dénivelé : 450 m 1200m de dénivelé par jour

Vous allez aimer ...

- Traverser des alpages verdoyants pour rejoindre des combes sauvages
- Déguster de fabuleux produits du terroir, reblochon, chevrotin, beignets....
- Partir à la rencontre des habitants et de leurs traditions.
- L'accès à l'espace détente et la nuit insolite sous tipi.

Au jour le jour ...

J1 - Rendez-vous à 11h30 au parking de la gare routière du Grand Bornand à 930 m, en tenue de rando. Repas tiré du sac, montée par la forêt et les alpages perdus de la Tannaz pour rejoindre le Chinaillon et notre hébergement.

- **Heures de marche** : 3h à 4h (selon options possibles)
- **Distance Parcourue** : 6 km
- **Dénivelé +** : 450 m à 600m
- **Dénivelé -** : 50 m à 200m
- **Hébergement** : en chambre gîte ou hôtel selon période

J2 - Randonnée en boucle, sur le territoire du Gypaete barbu, du roc des Tours au lac de Lessy – Retour à notre hébergement Nuit en hotel ou gîte au Chinaillon.

- **Heures de marche** : 5h30
- **Distance Parcourue** : 11 km
- **Dénivelé +** : 1000 m
- **Dénivelé -** : 1000 m
- **Hébergement** : en chambre gîte ou hôtel selon période

J3 – Remontée de la vallée du Maroly et ses alpages verdoyants, en passant par le col des ANNES, berceau du reblochon, avant de rejoindre le monde minéral du refuge de la pointe Percée. Nuit au refuge.

- **Heures de marche** : 6h
- **Distance Parcourue** : 13 km
- **Dénivelé +** : 750 m
- **Dénivelé -** : 950 m
- **Hébergement** : en refuge

J4 - Lever matinal pour une rando au col des verts (en option), puis descente dans la vallée et repas à l'Auberge Nordique. Après-midi détente et accès à l'espace bien-être (spa, sauna, hammam et grotte de sel).

En fin d'après-midi, court transfert dans la vallée de la Duché, bivouac et nuit sous tipi ou Auberge Nordique selon les disponibilités.

- **Heures de marche** : 3h à 5h
- **Distance Parcourue** : 5 km
- **Dénivelé +** : 350 m
- **Dénivelé -** : 1350 m
- **Hébergement** : sous tipi (ou auberge selon disponibilité)

J5 - Nous rejoignons le col des ANNES, pour s'aventurer sur l'itinéraire sauvage autour de la pointe Percée. Après la grande descente du col de la Forclaz nous atteindrons la combe de Doran où se niche le refuge de Doran. Nuitée au refuge en dortoir de 4 à 10 personnes.

- **Heures de marche** : 3h à 5h
- **Distance Parcourue** : 5 km
- **Dénivelé +** : 350 m
- **Dénivelé -** : 1350 m
- **Hébergement** : en refuge

J6 - Refuge de Doran, Combe sauvage des fours pour rejoindre le passage de la grande Forcle - Retour et nuitée à l'Auberge Nordique.

- **Heures de marche** : 6h30
- **Distance Parcourue** : 11 km
- **Dénivelé +** : 1100 m
- **Dénivelé -** : 1400 m
- **Hébergement** : en hôtel **

J7 - Départ après le petit déjeuner, ou farniente à l'Auberge Nordique pour profiter de la quiétude de lieu !

Important : Le programme est donné à titre indicatif. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité ...).

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Informations techniques

NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Pour bons marcheurs, en bonne condition physique, habitué à marcher plusieurs jours de suite. De 3h à 7h de marche par jour avec un sac à dos de 6-8 kg sur des sentiers de montagne.

Les températures pourront être fraîches si le temps est couvert.

N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute sur le niveau requis.

Sans PORTAGE : J1-J2- J4

Affaires personnelles de la journée et repas de midi. Sac d'environ 8 kg. Dans l'idéal 10 % de votre poids.

Avec PORTAGE : J3-J5- J6

GROUPE ET ENCADREMENT

Pour cette randonnée, de 5 à 10 participants.

L'encadrement est assuré par un guide accompagnateur en montagne diplômé d'Etat d'Alpinisme. Vous évoluerez sous sa responsabilité et il pourra modifier l'organisation, selon les contraintes météo ou techniques.

Vous pouvez nous contacter pour toute information technique : 06 74 88 42 55.

RESTAURATION ET HEBERGEMENT

En gîtes, refuges, hôtels confortables avec nuit insolite sous tipi.

Les repas chauds et paniers repas sont préparés par les gîtes, hôtels ou par l'Auberge Nordique.

INFORMATIONS TARIFAIRES

TARIF : 799 € par personne – Non soumis à la promotion « Réservez-tôt ».

Le prix comprend

- ✓ L'encadrement par un professionnel.
- ✓ Les demi-pensions en gîtes, refuges ou hôtels (chambres ou mini dortoir) avec une nuit sous tipi.
- ✓ Les repas pique-niques pour le midi et les vivres de course.

Le prix ne comprend pas

- ✓ Le transport pour se rendre au départ de la randonnée
- ✓ Les boissons ou dépenses personnelles.
- ✓ La carte d'adhésion à l'Auberge Nordique (6€).
- ✓ L'assurance Annulation, Assistance Recherche Rapatriement (vérifiez avec votre assurance si vous êtes couverts).
- ✓ Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »

ITINERAIRE

L'itinéraire peut être modifié par l'accompagnateur en montagne en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement et du niveau des participants ou pour des raisons de disponibilités d'hébergement.

Les horaires sont donnés à titre indicatif sans compter les arrêts.

INSCRIPTION ET REGLEMENT

Informations techniques au 06 74 88 42 55

Inscriptions à l'Auberge Nordique au 04 50 02 31 12 ou info@auberge-nordique.com ou www.auberge-nordique.com

ASSURANCES

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chacun.

Pour participer à nos séjours et voyages, il est obligatoire de posséder une assurance responsabilité civile et d'être couvert en assistance, recherches et secours, rapatriement, d'accident de montagne.

FORMALITES

Les participants doivent absolument avoir sur eux leur carte d'identité en cours de validité ainsi que leur carte de sécurité sociale.

Informations générales

MATÉRIEL CONSEILLE

- ✓ Sac à dos (environ 25 à 30 litres).
- ✓ Bâtons de randonnée (si besoin).
- ✓ Mini lampe de poche ou frontale ou lampe du téléphone.
- ✓ Gourde ou bouteille plastique type eau gazeuse, couteau pliant.
- ✓ Chaussures de randonnée à semelle crantée et en bon état.
- ✓ Drap-sac en soie ou très fin pour le refuge (couvertures ou couettes mises à disposition)
- ✓ Sacs plastiques transparents pour protéger les vêtements dans le sac
- ✓ 1 petit sac de voyage avec vos affaires de rechange

EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE CONSEILLE

- ✓ Bonnet ou bandeau ou bluff, casquette.
- ✓ 2 T-shirt respirant et 1 sous pull respirant.
- ✓ 1 veste ou pull softshell, polaire ... bien chaude.
- ✓ 1 veste gore-tex protectrice pluie et vent.
- ✓ 1 pantalon de randonnée respirant et stretch et 1 short.
- ✓ 1 sous vêtement thermique long ou $\frac{3}{4}$ respirant (odlo, patagonia...) pour la nuit ou sous le pantalon de marche s'il fait froid ou pour rechange en arrivant au gîte si besoin.
- ✓ 2 paires de chaussettes de randonnée.

PERSONNEL

- ✓ Petit nécessaire de toilette et boules quies
- ✓ Petits médicaments, arnica, doliprane... élastoplaste, pansements ampoules.
- ✓ Lunettes de soleil indice 4 (lentilles déconseillées), crème solaire.
- ✓ Papiers d'identité et d'assurance, N° téléphones, argent ... dans une mini pochette étanche.

LE POIDS DE VOTRE SAC A DOS NE DEVRAIT PAS EXCEDER 6-8 KG

Gardez de la place pour les repas du midi qui vous seront fournis chaque jour.

TELEPHONES PORTABLES ET RECHARGE DES BATTERIES D'APPAREILS PHOTOS

L'accès aux réseaux téléphoniques est aléatoire en montagne

Une batterie de téléphone peut tenir la semaine si vous ne l'allumez que de temps en temps.

CONDITIONS A RESPECTER

- ✓ Âge minimum : 16 ans. Les enfants mineurs doivent être accompagnés par un adulte responsable.
- ✓ Certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée itinérante à remettre avant le départ.

REMARQUE

Annulation possible de la randonnée **au plus tard 15 jours** avant le départ en cas d'une trop faible participation une solution de remplacement vous sera proposée.

Besoins d'informations
Auberge Nordique 04 50 02 31 12