

Village vacances « Forgeassoud » à ST JEAN DE SIXT

SEJOUR RAQUETTES DECOUVERTE DANS LA VALLEE DES ARAVIS

Du 26 janvier au 1er février 2020
Et
Du 15 au 21 mars 2020



PROGRAMME DU SEJOUR

- 1^{er} jour :** Arrivée en fin d'après midi. Installation.
Réunion d'accueil, présentation du programme et apéritif de bienvenue.
Soirée : Documentaire sur notre région
- 2^{ème} jour :** 9h30 : séance de remise en forme
- Après midi : **le hameau de La Culaz (Chinailon – Grand Bornand) – 1500 m**
Sentier balcon du massif des Aravis, ce parcours offre une superbe vue sur le col de la Colombière 1613m, l'Aiguille de la Floria 1793 m, le Mont Lachat, 2050 m. Rencontre fréquente avec les bouquetins, les chamois et les grands rapaces.
Dénivelé : 150 m - Temps de marche : 2h30
- 3^{ème} jour :** Matinée : **l'Alpage de Plachaux 6 1650 m**
Cette randonnée sur les crêtes imposantes du massif de l'Etale, offre une vue imprenable sur les massifs du Mont Blanc et du Beaufortin ainsi que de grandes chances d'approcher les chamois.
Dénivelé : 200 m - Temps de marche : 2h30
Dîner savoyard au restaurant Le Refuge, au village de vacances
- 4^{ème} jour :** 9h30 : séance de remise en forme
- Après midi : **Le petit balcon des Aravis – 1480 m**
Randonnée au départ du hameau des Frasses à La Clusaz, en direction de la tête du Danay.
Cheminement en forêt sous les épicéas tout blancs et apaisant. De belles ouvertures laisseront voir de carte postale sur la vallée des Confins et la chaîne des Aravis.
Dénivelé : 150 m - Temps de marche : 2h30.
- 5^{ème} jour :** Journée au **Plateau des Glières – Le Col de Spée - 1481 m**
Ce parcours peu fréquenté permet la découverte de ce site historique préservé. **Fondue savoyarde au refuge de Spée.**
Dénivelé : 300 m - Temps de marche : 4h30
- 6^{ème} jour :** 9h30 : séance de remise en forme
- Après midi : **Le chalet des Follières – 1650 m**
Circuit sauvage permettant d'avoir un superbe point de vue sur Les Bauges, Les Aravis, Le Mont Blanc.
Dénivelé : 200 m - Temps de marche : 2h30.
- 7^{ème} jour :** Départ après le petit-déjeuner.

INFOS PRATIQUES

Effectif : les groupes seront de 6 personnes minimum et 15 personnes maximum

Tarif : 495 € par personne – supplément chambre individuelle OFFERT

Niveau requis : Pour débutants, nécessitant une bonne condition physique

Type de séjour : randonnées en étoile

Ce tarif comprend :

- La pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7 (pique nique prévu pour les randonnées journée),
- L'encadrement pour toutes les randonnées par un accompagnateur moyenne montagne diplômé.
- Les séances de remise en forme
- La location des raquettes
- Le repas au refuge de Spée,
- Le transport pour vous emmener aux points de départs des randonnées.

Ce tarif ne comprend pas :

- les frais de dossier (15 €),
- les frais de participation à la vie associative (15€)
- la taxe de séjour.
- La garantie annulation (3%)

Matériel requis :

- chaussures de randonnée imperméables,
- Tenue hivernale et confortable (pantalon, sous vêtements, veste, chaussettes),
- sac à dos (30 l. maxi) avec veste imperméable/coupe vent, bonnet, gants chauds, lunettes de soleil, crème solaire (éventuellement des guêtres)
- gourde d'eau ou thermos (1 L. mini.), barres de céréales, chocolat, fruits secs...



Réservation :

- par courrier : AEC VACANCES – 2/4 rue du Lachat – BP 54 – 74230 THONES
- par mail : contact@aec-vacances.com
- par téléphone : 04.50.02.90.74

Complément d'informations :

- Un chèque de caution de 200€ vous sera demandé à votre arrivée.
- Les clés des chambres vous seront remises à partir de 16h, le jour de l'arrivée.
- Les logements devront être libérés à 10h, le jour de départ.
- L'AEC se réserve le droit d'annuler le séjour au plus tard 21 jours avant, si le nombre minimum de 6 participants n'est pas atteint.

