

PROGRAMME DU SEJOUR

- 1^{er} jour :** Arrivée en fin d'après midi. Installation.
Réunion d'accueil, présentation du programme et apéritif de bienvenue.
- 2^{ème} jour :** journée : **Le circuit des routines (de 700 à 1370 m)**
Départ à pied des Becchi pour découvrir le village de Samoëns et son versant ensoleillé. Pique-nique face à la chaîne du Mont blanc (par temps dégagé).
Dénivelé : +650 - Temps de marche : 4h30

18h : **aqua fun.**
- 3^{ème} jour :** journée : **Refuge et chalets de Sales (de 980 à 1700 m)**
La montée se fait par paliers, de cascades en cascade. Au départ de cette randonnée vous passerez par la plus belle chute d'eau de Haute Savoie : la cascade du Rouget. Plus loin, la cascade de Sauffaz ainsi que la Pleureuse. Faune et flore diversifiées : Bouquetins, Chamois, Aigle, Gypaète barbu... Une des plus belles randonnées de la vallée. Possibilité selon les conditions de monter au Dérochoir. Pique-nique.
Dénivelé : +730 (+1100 si montée au Dérochoir) - Temps de marche : 5h

18h : séance de **stretching.**
- 4^{ème} jour :** Matinée libre. Possibilité de profiter librement de l'espace détente (piscine couverte chauffée, sauna et hammam) ou d'aller au marché de Samoëns qui a lieu tous les mercredis matins.
Après midi : **La Bourgeoise et Chamossière (de 1690 à 1870 m)**
Au sommet de la Bourgeoise, une vue exceptionnelle sur le Mont-Blanc (par temps dégagé), puis vous continuez sur la ligne des crêtes jusqu'à la pointe de Chamossière.
Dénivelé : +300 - Temps de marche : 3h

18h : séance de **stretching.**
Repas savoyard au village de vacances
- 5^{ème} jour :** journée : **Le Fer à Cheval par le Pas du Boret (de 980 à 2116 m)**
Sortie dans la réserve naturelle du fer à cheval, passage technique du « Pas du boret ». Un must de la vallée du Giffre ! Pique-nique.
Dénivelé : +550 - Temps de marche : 4h30

18h : **aqua fun.**
- 6^{ème} jour :** journée : **la Pointe de Chalune (2116 m)**
Au cœur de la vallée sauvage du Foron nous progresserons entre forêt et alpages pour atteindre le sommet à 2116 m d'Altitude. Faune et flore très variées. Pique-nique
Dénivelé : +800 - Temps de marche : 4h30

18h : séance de **stretching.**
- 7^{ème} jour :** Départ après le petit-déjeuner.

Le programme est donné à titre indicatif. L'ordre des randonnées ainsi que les destinations pourront être modifiés en fonction d'impératifs locaux et des conditions météorologiques.

CONDITIONS

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

Tarif : 430 € par personne – supplément chambre individuelle OFFERT

Ce tarif comprend :

- La pension complète du diner 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 stretching et d'aqua fun,
- Le dîner au restaurant savoyard,
- 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€) et la taxe de séjour (3.60 €).

Matériel requis :

- un sac à dos de 25-30 litres
- un tee-shirt respirant
- une veste type soft Shell (isolante, coupe-vent et déperlante) légère
- une veste polaire isolante
- une veste imperméable et respirante type Goretex
- un pantalon ou short respirant
- des chaussures de randonnées imperméables, à tiges montantes et semelles offrant une bonne adhérence et un bon amorti (déjà portées régulièrement)
- une cape de pluie
- une casquette ou un chapeau
- des lunettes de soleil indice 3
- une gourde 1,5 L - 2L (ou poche à eau)
- des bâtons de marche télescopiques



AEC VACANCES – BP 54 – 74230 THONES
Tél. : 04.50.02.90.74 – Fax : 04.50.02.12.61