



Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix - France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88
www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

RAQUETTES - WEEK-END GOURMAND À CHAMPEX

Durée : 2 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 320 €

Deux jours en immersion autour du village de Champex pour profiter des plaisirs de la vie. Après une première journée de balade, Marlène et Stéphane vous accueillent chaleureusement dans leur hôtel familial à la vue panoramique. Préparez vos papilles, car dans cet hébergement de caractère les repas d'une qualité gastronomique, sauront les ravir. Une échappée gourmande hors du temps pour tous randonneurs en quête d'évasion hivernale.

ITINÉRAIRE

Jour 1 : Mont de l'Arpille

Nous quittons ce matin Chamonix pour nous rendre dans le Valais Suisse. Entre forêts et alpages, profitez lors de cette balade d'une vue magnifique sur la vallée du Rhône. Si la forme le permet, nous quitterons l'alpage et entamerons une montée soutenue, pour découvrir un panorama superbe du Mont-Blanc. Nous arrivons à l'hôtel Alpina en fin d'après-midi et profiterons pleinement des charmes de la maison. Au diner, Stéphane égayera nos papilles avec un délicieux repas.

Dénivelé positif et négatif : 770 m

Jour 2 : Val d'Arpette

Bien connu des randonneurs du Tour du Mont-Blanc l'été, le val d'Arpette est tout aussi beau l'hiver. Au départ de l'hôtel, nous suivons le bisse en direction du relais d'Arpette et continuerons notre marche dans le calme de cette combe enneigée. Le retour se fera par un autre itinéraire, en fonction des envies et des possibilités liées aux conditions de neige. Retour sur Chamonix en fin de journée.

Dénivelé positif et négatif : 400 m

Ou Jour 2 : Col des planches - La Crevasse

Après avoir profiter d'un petit-déjeuner copieux, nous nous rendons au col des Planches. Surplombant la ville de Martigny, nous entamons notre montée vers le lieu-dit de la Crevasse. Nous avons face à nous les montagnes du val de Bagnes, et derrière nous, le Chablais. Retour en milieu d'après-midi au col des Planches pour un transfert retour sur Chamonix.

Dénivelé positif et négatif : 400 m

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions (météo, enneigement) et/ou du niveau technique et physique des participants.

FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet pour un programme donné de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe.

Dates 2020 : 25 & 26 janvier - 14 & 15 mars.

Tarif 2020 : 320€ par personne, sur la base de 4 participants minimum.

Ce prix comprend :

- L'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne,
- la demi-pension (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée) à l'hôtel Alpina en chambre de deux,
- les pique-niques et vivres de course,
- les transferts aller-retour depuis Chamonix,
- le prêt des raquettes, bâtons, DVA (détecteur de victime d'avalanche), pelle et sonde.

Ce prix ne comprend pas :

- L'assurance assistance-rapatriement et annulation,
- les souvenirs et les boissons personnelles (prévoir des euros).

INFOS PRATIQUES

Rendez-vous : 8h30 à la Compagnie des Guides de Chamonix, 190 place de l'Eglise, 74400 Chamonix.

Niveau : 3/5 - Difficulté modérée. Une bonne condition ainsi qu'une préparation physique sont souhaitées. 500 m à 700 m de dénivelée en moyenne et 5h à 6h de marche. Le terrain peut présenter quelques passages raids nécessitant une bonne aisance technique. Une expérience de la randonnée est souhaitée.

Encadrement : par un accompagnateur en moyenne montagne, minimum 4 et maximum 8 participants par accompagnateur.

Les normes d'encadrement sont spécifiques à la Compagnie des Guides de Chamonix et parmi les plus strictes du marché.

Hébergement : une nuit à l'hôtel Alpina, hôtel de charme à Champex en chambre de deux (double/twin)*.

**Pour les personnes seules nous ne garantissons pas le partage de la chambre avec une personne du même sexe. Avant et après : Bénéficiez de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers à Chamonix. Adressez votre demande à Anaïs.*

Formalités :

- Assurance assistance-rapatriement obligatoire. L'assurance annulation est fortement conseillée. Vous pouvez souscrire à ces deux assurances au moment de votre inscription.
- Pièce d'identité obligatoire.

ÉQUIPEMENT

Retrouvez dans cette rubrique les informations sur l'équipement. Comme les conditions climatiques peuvent être très variables, il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement

Chaussures de marche

- Chaussures adaptées à la pratique de la raquette (chaudes et imperméables, qui tiennent bien la cheville).
- Pour les chaussures neuves, faites-les d'abord à votre pied en les portant avant.
- Si vous êtes sujet aux ampoules : talc appliqué sur les pieds secs et dans la chaussure le matin.

Sac à dos

- Volume minimum 35 L (mieux vaut trop grand que trop petit). Prévoyez assez de place pour le pique-nique.
- Un conseil en cas de neige : même si vous avez un sur-sac à dos, protégez toujours vos affaires dans un sac plastique (grand sac poubelle), à l'intérieur du sac à dos.

Textiles

Concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine (mérinos). Ils sont plus chauds, sèchent vite et ne sentent pas !

Poids du sac

Prenez le temps pour faire votre sac, choisissez chaque objet en pensant que vous allez le porter le premier et dernier jour. Avec un peu d'ingéniosité, vous pouvez gagner du poids sur beaucoup de choses. Essayez de tasser un maximum les affaires, un sac peu volumineux est mieux équilibré et la sensation de poids est nettement diminuée.

Pour la journée

- 1 T-shirt technique manches longues
- 1 fourrure polaire fine
- 1 pantalon de type Gore-tex, 1 caleçon jambes longues (textile synthétique)
- 1 paire de chaussettes en laine
- 1 veste Gore-tex
- 1 paire gants polaire, 1 paire moufles, 1 paire gants soie
- 1 bonnet, 1 foulard et/ou 1 tour de cou (type Buff)
- 1 gourde (capacité 1l mini, 1,5l c'est mieux !) si possible isotherme
- 1 couteau, 1 fourchette (type « spork »)
- Casquette, lunettes de soleil (catégorie 3 minimum), crème solaire, baume à lèvres protection solaire
- Facultatif : appareil photo, jumelles, etc ...

Pour l'ensemble de la randonnée

- 1 doudoune (ou fourrure polaire épaisse)
- 1 caleçon jambes longues
- Affaires de rechange (T-shirt, sous-vêtements, chaussettes)
- Lampe de poche, ou frontale
- Pharmacie personnelle *
- Nécessaire de toilette ultralight, à vous de customiser ! (dont serviette technique)
- Pièce d'identité + argent pour dépenses perso, mouchoirs, papier toilette
- Guêtres si votre pantalon ne couvre pas efficacement le haut de la chaussure.

* Elastoplast, pansements « seconde peau », compresses, médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies, ... et votre traitement personnel. L'accompagnateur possède une pharmacie de premiers secours.

Partenaires

Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires [Sanglard Sports & Ravanel & Co](#) .

Un bon d'achat de 10€ par personne valable dans les magasins [Au Vieux Campeur](#) sera remis aux 500 premiers clients 'Cie des Guides' (Bon à récupérer à l'accueil de la Cie). Votre magasin de proximité : Au Vieux Campeur Sallanches.

FORMULE PRIVÉE

Vous êtes un groupe pré-constitué, bénéficiez d'une prestation privative !

LES AVANTAGES :

- Exclusivité d'un accompagnateur pour votre groupe

Une relation plus étroite et personnalisée entre votre équipe et un professionnel.

- Liberté dans le choix de vos dates

Dans la mesure des places disponibles dans les refuges, choisissez votre date de départ.

- Flexibilité et souplesse

Selon les conditions météorologiques, votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

Contactez **Anais** pour un devis personnalisé au **+33 (0)4 50 53 92 78** ou anais@chamonix-guides.com

Compagnie des Guides de Chamonix Mont-Blanc. 190, place de l'église 74400 Chamonix
SAS au capital social de 364 400€ - R.C.S Annecy - SIRET 448 519 306 000 14 - Code APE 7911 Z
TVA intracommunautaire FR 23 448 519 306 - Immatriculation ATOUT France IM074 150011

Responsabilité civile professionnelle : MMA IARD - 14 Bd Marie et Alexandre Oyon - 72 000 Le Mans - Police 125 901 025
Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE - 5, rue du Centre - 93199 Noisy le Grand Cedex - Contrat #4000713874/1