

GUIDEL, le 7 Avril 2022

SEMAINE RAQUETTES / LA CLUZAZ LES CONFINS

Du Dimanche 8 au Samedi 14 Janvier 2023

Cher (e) Ami (e)

La semaine du 8 au 14 Janvier 2023 nous vous proposons une semaine de raquettes à la CLUZAZ

Départ de l'ESTRAN le Dimanche 8 janvier 2023 à 00H01 et retour le Samedi 14 Janvier avec un départ de la CLUZAZ vers 8H00.

Notre hébergement : Hôtel Club AZUREVA les CONFINS

Les randos (à titre indicatif) :

Jour 1 :

Rencontre avec vos guides, Secteur : col des Aravis. 15' en car

Un secteur avec peu de dénivelé mais des itinéraires très marchants. Idéal pour une mise en jambe et pour vous familiariser avec votre guide.

Vue exceptionnelle sur la chaîne du Mt Blanc.

Observation de chamois possible (apporter vos jumelles).

Chalet de PLACHAU 200m

Chalet du Curé 400m

Croix Quartier 600m

Croix Quartier puis retour à la GIETTAZ +600m -800m

Jour 2 :

Secteur MANIGOD, plateau des FOLLIERES. 15' en car

Marche entre forêt sauvage et alpage (vue sur le mont blanc).

Petite boucle sur le plateau 225m.

Grande boucle sur le plateau 470m.

Traversée du plateau, le PRES à l'ours 620m.

Jour 3 :

Secteur de la chaîne du BARGY. 20' en car

Programme avec ambiance alpine, au départ d'un col mythique du tour de France. Observation des bouquetins.

Les contreforts du Roc CHAMIEUX de 150 à 400m

Les bouquetins du plateau de SAMANCE 250m (repas en chalet possible +150€ par groupe maxi 20 pers.)

Sous la tête d'AUFERAND 350 m
Le rocher de la Forclaz +200m -400m
Sur la trace du gypaète barbu 300m
Le roc des tours 710m

Jour 4 :

Secteur du plateau de Beauregard. 10' en car.

Ce secteur très marchant vous révélera des paysages magnifiques sur la région de votre séjour.

Repas en refuge avec vue sur l'ensemble de la chaîne des Aravis.

La crête des Frètes 340 m

Le tour du Plateau 500m

La traversée du plateau (croix Fry / la Clusaz) +550m/- 800m

Jour 5 :

Secteur MERDASSIER tête du CABEAU. 10' en car.

Une montagne peu connue pour la pratique de la raquette en périphérie de la station avec possibilité de plusieurs boucles à tiroirs (adaptables) assez longues à courtes. Vue sur la vallée de Manigod et la chaîne des Aravis.

Montée à MERDASSIER par les prises 200m (reprise bus).

Tour du bois de la COLOMBIERE 400m

Tour de la tête du CABEAU 600m

A n'importe quel moment de la semaine :

Découverte des techniques liées à la pratique de la raquette à neige.

Secteur au choix en fonction des conditions météorologiques.

Utilisation d'une boussole et déplacement en montagne enneigée.

Technique de secours en hiver et traumatologie lié à la pratique de la raquette à neige.

Ecole de chute en raquette à neige.

La neige un milieu de vie et observation des traces d'animaux. Technique d'approche.

Contraction et stretching après la pratique de la raquette.

Techniques de survie au travers de la pratique de la raquette à neige.

Prix du séjour en pension complète avec matériel et guides : 750 €.

Pour ceux et celles qui font de la raquette, paniers repas le midi.

En supplément, chambre individuelle : 94,24€ par personne

Pour des raisons d'organisation, il nous faut connaître assez rapidement le nombre

d'adhérents intéressés par ce séjour sachant que le nombre d'inscriptions est de 42 personnes. De la même façon, si vous souhaitez partager une chambre à plus de 2 personnes, voire un petit appartement de 2 chambres (3 ou 4 personnes) n'hésitez pas à nous le communiquer dès maintenant.

A noter qu'il n'y a pas d'ascenseur dans l'hôtel aussi, si vous souhaitez être hébergé au 1^{er} étage, il est important de le communiquer assez rapidement.

Amicalement,
Philippe BLESBOIS
Commission Voyage Guidel Rando
06 87 71 59 66

#-----

COUPON-REPONSE SEJOUR LA CLUZAZ

A renvoyer avant le 15 MAI 2022

Merci de revenir vers nous assez vite car nous nous devons de verser un 1^{er} acompte le 1^{er} Juin 2022.

A GUIDEL RANDO BP 50032 56520 GUIDEL

1. Personne intéressée par le séjour

Nom et Prénom :

N° de téléphone..... Email :.....

2. Personne intéressée par le séjour avec confirmation ferme d'inscription

Nom et Prénom :

N° de téléphone..... Email :.....

1^{er} acompte de 250€ à compléter à l'ordre de Guidel Rando