

<p>Association Les joyeux randonneurs vallérois L'Espace du Thieu - Office du Tourisme 101, Allée Charles Bonome 06460 Saint Vallier de Thieu</p> <p>Association affiliée à la FFrandonnée sous le N°09379</p> <p>Association bénéficiaire de l'immatriculation Tourisme de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre : IM075100382</p>	<p><u>Assurance R.C.P.</u> WTW France - Département Sport Immeuble Quai 33,33/34 quai De Dion Bouton CS70001 – 92814 Puteaux Tél. : 09 72 72 01 19</p> <p>ffrandonnee@grassavoye.com Contrat n° : 41789295M / 0002</p> <p><u>Garantie Financière :</u> GROUPAMA Assurance-crédit & Caution 132, rue des Trois Fantanot – 92000 NANTERRE Tel : 33(0)1 49313131 Contrat n° : 4000716162 /0</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A Saint Vallier de Thieu le, 09/11/2023

NOTICE D'INFORMATION

Séjour de 4 jours de Marche nordique au cœur du massif des Bauges du 06 au 09 juillet 2024 Aillons-le-Jeune (73)

La sortie est exclusivement ouverte aux adhérents de l'Association Les Joyeux Randonneurs Vallérois, titulaires de la licence FF Randonnée 2023/2024 avec assurance RC ou plus, et pratiquant l'activité Marche nordique.

PRESENTATION :

Séjour de pratique de l'activité « Marche nordique » en moyenne montagne et découverte du parc naturel régional du massif des Bauges, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.
Au cœur de la montagne de carte postale dans un cadre alternant alpages, forêts, lacs, rivières et paysages magnifiques, épargnés par le sur tourisme.

Un lien et une vidéo de mise en bouche pour découvrir ce cadre enchanteur (CTRL + clic pour lire la vidéo) :

<https://www.chamberymontagnes.com/destination-chambery-montagnes/coeur-des-bauges/>





Niveau de difficulté moyen (En général +/- 8km et 250m de dénivelé), équivalent à notre niveau « dynamique »

Le groupe sera pris en charge du samedi 06/07 début d'après-midi au mardi 09/07 après le repas.
Encadrement par animateur des JRV (Laurent Boissée).

Il n'est pas prévu d'initiation, les participant(e)s doivent donc déjà pratiquer l'activité.

LES DATES :

Du samedi 06/07/2024 au mardi 09/07/2024.

Date limite d'inscription : le **01/02/2024**, Pré-inscription avant le **21/12/2023**

LE NOMBRE DE PLACES:

- Minimum : 8
- Maximum : 14

LIEUX D'HEBERGEMENT :

Nous serons logés en pension complète au gîte-brasserie « LA GRANGERIE »
ATOUT FRANCE IM0 731 000 28

Descriptif complet ici :

<https://www.lagrangerie.com/index.html>

Et là :

<https://www.lagrangerie.com/presentation-la-grangerie.html>

Gîte familial dédié à l'accueil de randonneurs depuis plus de 20 ans, partenaire des voyagistes spécialisés dans la randonnée (Terres d'Aventures, Chamina)
Simple, chaleureux et confortable, cuisine maison avec produits locaux, grande salle et terrasse avec vue panoramique pour repas et repos, bain nordique.

Activité de brasserie : bière locale « la Dézaillon »

Chambres avec salle d'eau et toilette, couchage en double, triple ou twin.

Le gîte sera intégralement privatisé pour notre groupe pendant la durée du séjour.

Arrivée sur site le samedi 06 après-midi, départ le mardi 09 après-midi.

Les pique-nique pour les sorties seront préparés par nos hôtes et inclus dans le prix.

ENCADREMENT:

Le responsable de l'organisation est M Laurent BOISSEE.

La trésorière de l'association assure la gestion financière du séjour.

L'encadrement des sorties est assuré par Laurent BOISSEE.



COUT DU SEJOUR : 217 € par personne

Ce prix comprend :

- La pension complète au gîte du dîner du premier jour au déjeuner du dernier jour
- Panier repas individuel, lors des randonnées à la journée
- Les activités Aqua-rando et visite de la ferme
- La taxe de séjour et dossiers administratifs
- La contribution à l'EIT et UEIT – Immatriculation Tourisme

Ne sont pas compris :

- Le déjeuner (pique-nique) du premier jour,
- L'assurance annulation facultative :5€ (2.38%)
- Les visites hors programme
- Les boissons alcoolisées pendant les repas, les apéritifs et dépenses personnelles
- Le transport en covoiturage
- D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme « compris ».

PRE-INSCRIPTIONS :

Les pré-inscriptions sont ouvertes à compter du 21/11/2023 et closes le 21/12/2023.

Suivant le nombre de pré-inscrits, la décision de réaliser ou non ce séjour sera prise à l'issue de la phase de pré-inscriptions.

S'il est décidé de réaliser ce séjour, l'Association proposera aux pré-inscrits un Bulletin d'Inscription. Celle-ci deviendra définitive après signature et renvoi du bulletin avant le 01 février et règlement de l'acompte de 100 €.

En cas d'inscriptions supérieures aux places disponibles proposées, l'organisation fera au mieux pour répondre à l'ensemble des demandes, notamment en recherche de logements privés à proximité. Une liste d'attente sera sinon constituée.

ASSURANCES FACULTATIVES :

Vous aurez la possibilité de souscrire, lors de l'inscription définitive, aux assurances individuelles « annulation » facultatives proposées.

Par notre licence IRA de la FFR, nous sommes assurés pour la responsabilité civile, dommages corporels et assistance rapatriement.

PAIEMENTS:

Acompte de 100€ à l'inscription.

Versement du solde au 01/04.

Au club, par chèque ou par virement.



FRAIS DE RESOLUTION OU D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION:

En cas d'annulation du fait d'un participant avant le 01/04 : remboursement de l'acompte.

Annulation de 11 à 30 jours avant départ : 50% de frais

Annulation à moins de 10 jours : 100% de frais

Le séjour ainsi que l'éventuelle prime d'assurance est cessible.

MODALITES DE DEPLACEMENT: Maximum 40 € pp (sauf conducteurs) en covoiturage

Le coût du covoiturage est calculé sur la base de 4 personnes par véhicule aux frais réels carburant + péage (750 km estimés : aller-retour et trajets sur place)

Seuls les passagers paient.

Equipements :

- Sac à dos de marche nordique adapté pour la journée (pique-nique à emporter),
- Chaussures, bâtons et tenue de marche nordique (prévoir pour 4 sorties)
- Vêtements de pluie ou coupe-vent, veste chaude, rechange
- Protection solaire (casquette, crème, lunettes),
- Trousse à pharmacie personnelle, ou autres traitements particuliers,
- Couverture de survie, lampe frontale, sifflet,
- En-cas, barres céréales ou autres produits énergétiques,
- 2 litres d'eau par personne minimum pour les sorties,
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts+ gobelet

Accessoires :

- Maillot de bain, **serviette pour la baignade**
- 1 paire de vieilles baskets ou de chaussures d'eau pour l'activité aqua-rando
- Sandales ou claquettes propres pour l'accès à l'intérieur du gîte
- Tenues de détente, vêtements et chaussures confortables
- Boules Quiès ou autres si vous craignez les cloches des vaches, le chant du coq ou tout simplement les ronflements du voisin ou de la voisine

Papiers :

- Licence FFR en cours de validité
- Papiers d'identité, Carte Vitale
- Carte bleue et/ou chéquier
- Espèces



PROGRAMME

Les jours et lieux de pratique sont donnés à titre indicatif et susceptibles de modifications, une reconnaissance approfondie des parcours sera menée au printemps 2024.

Les caractéristiques des sorties seront respectées (difficulté moyenne).

Jour 1 :

Regroupement et départ de Saint Vallier de Thieu à 08h00

Compter 6h de trajet avec les pauses techniques et la pause pique-nique (on trouvera un bel endroit dans le Trièves)

Arrivée à destination et installation en début d'après-midi,

Préparation et départ pour Lescheraines pour la première séance de marche nordique (15 mn de trajet)

Découverte en marche nordique du parc des Iles du Cheran et de la cascade de Pissieu

Parcours facile et ombragé le long du cours d'eau

9 km, 175 m de dénivelé

<https://www.savoie-mont-blanc.com/randonnees-et-balades/promenade-des-iles-du-cheran-543187/>

Retour au gîte, détente, dîner, temps libre.

Jour 2 :

Petit-déjeuner et départ pour la journée à Saint-François de Salles (20 mn de trajet environ)

Séance de marche nordique sur les pistes de ski de fond du domaine Féclaz-Revard.

Boucle de 13 km (peut être raccourci au besoin), 370 m de dénivelé

Fraises des bois et myrtilles en saison !

<https://www.savoiegrandrevard.com/le-refuge-du-creux-lachat-depuis-saint-francois-de-sales-saint-francois-de-sales.html>

Pique-nique

Promenade de récupération jusqu'à la Croix du Nivolet : vue panoramique sur la combe de Chambéry, le lac du Bourget et le massif de la chartreuse en arrière-plan

<https://www.savoiegrandrevard.com/la-croix-du-nivolet-depuis-le-sire-la-feclaz.html>

Retour au gîte,

Visite de la ferme et passage par la boutique.

Temps libre, détente, dîner et soirée



Jour 3 :

Petit-déjeuner et départ pour la journée à Bellecombe en Bauges
Montée en marche nordique par le sentier du Char jusqu'au col de Bornette,

<https://www.savoie-mont-blanc.com/randonnees-et-balades/le-sentier-du-char-6071846/>

Parcours total de 10 km et 400 m de dénivelé.
Pique-nique sur place, descente en marche de récupération

Retour au gîte et activité aqua-rando (mini rando les pieds dans l'eau pour récupérer)

Détente, repas et soirée

Jour 4 :

Petit-déjeuner, restitution des chambres et départ pour la séance de marche nordique au lac de la Thuile, seul lac naturel du massif (baignade interdite) - 7 km, dénivelé 300 m

<https://www.visorando.com/randonnee-du-lac-de-la-thuile-au-mont-rochefort/>

Pique-nique au bord du lac
Départ pour Chambéry, visite de la ville (1h) : la cathédrale, le château, la fontaine des éléphants...

Retour à Saint-Vallier pour une arrivée prévue en soirée.

Ne tardez pas à vous inscrire en retournant la fiche d'inscription ci-jointe.

Si vous avez besoin d'informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter :

M. Laurent BOISSEE Tel : 06 24 46 65 35 ou mail : laurent.boissee@gmx.fr



Marguerite nous attend avec impatience !

Le Président

Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION : tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte. Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051.