

# SÉJOUR TRAIL

## Séjour sportif dans les Aravis

Du 1er au 7 octobre 2025

**570 €** par personne

### Village Vacances **FORGEASSOUD** à **St Jean de Sixt**

942, route de Forgeassoud  
74450 ST JEAN DE SIXT  
Tel : 04.50.02.24.36  
forgeassoud@aec-vacances.com

#### Réservation

Par courrier : AEC VACANCES  
2/4 rue du Lachat - 74230 THONES  
Par mail : [contact@aec-vacances.com](mailto:contact@aec-vacances.com)  
Par téléphone : 04.50.02.90.74  
Sur internet : [www.aec-vacances.com](http://www.aec-vacances.com)

#### Ce tarif comprend :

- La pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner du dernier jour
- L'encadrement pour toutes les randonnées par un accompagnateur moyenne montagne diplômé.
- Les animations soirées

#### Ce tarif ne comprend pas :

- Les frais de dossier (15€)
- Les frais de participation à la vie associative (15€)
- La taxe de séjour (0.80€ par nuit et par personne)
- La garantie annulation (4% du montant total du séjour) vivement conseillée.
- le transport pour se rendre aux points de départ des randonnées. Celui-ci se fait en co-voiturage.

#### Matériel requis :

- Chaussures adaptées à la pratique du trail.
- Tee-shirt et pantalon ou short (tissu respirant)
- Sac à dos de trail de 12-15L minimum avec 1 vêtement de pluie, 1 protection thermique légère, 1 téléphone portable, le pique-nique et barres énergétiques.
- Système d'hydratation (2L minimum)
- bâtons de marche télescopiques

# SÉJOUR TRAIL

Séjour sportif dans les Aravis



## Programme du séjour

### SORTIES EN JOURNÉE : AVEC PIQUE-NIQUE

**Effectif** : les groupes seront de 5 personnes minimum et 8 personnes maximum.

AEC Vacances se réserve le droit d'annuler ce séjour au plus tard 21 jours avant, si le nombre minimum de 6 participants n'est pas atteint. Les personnes auront alors la possibilité de reporter ou d'annuler sans frais.

**Niveau requis** : pour des personnes pratiquant le trail de façon régulière, à l'aise sur les terrains forestiers ou caillouteux. Il est nécessaire d'avoir la condition physique pour faire en moyenne 1000m de dénivelé par jour.

**Type de séjour** : sorties en étoile.

Le programme est donné à titre indicatif. Il pourra être revu en fonction des conditions météo et de l'état de forme des participants.

#### **Tour de la vallée des Confins par la montagne du Danay - 1720m**

Départ à l'entrée de la Clusaz pour un joli parcours mélangeant sentiers et pistes, toujours avec une vue magnifique sur les Aravis. descente roulante par le bois de la Motte.  
Dénivelé : 800m - temps d'activité : 4h30 - distance : 18.5 km

#### **Le tour de la montagne des Frêtes (secteur plateau des Glières)**

Site national de la résistance, le massif des Glières offrira un parcours roulant où les petits cols s'enchaîneront : Cols de Roncevaux, de l'Ebat, du Câble, du Freu, et pour finir, le très court mais redoutable col de Spée.  
Dénivelé : 700m - temps d'activité : 4h30 - distance : 17 km

#### **Le tour du vallon de la Duche (secteur pointe Percée) - 1945m**

Itinéraire complet dans le verdoyant vallon de la Duche. Départ en forêt sur des singles roulants puis traversée vers l'alpage du Planay pour attaquer le très raide Col de l'Ouletaz. retour par les chemins de crête, la pointe des Delevrets, la Tête des Annes, puis la Clé des Annes.  
Dénivelé : 650m - temps d'activité : 3h - distance : 13.5 km

#### **Le tour du Roc des Tours (secteur Chinaillon) - 1932m**

Très beau circuit au coeur du massif du Bargy. Bouquetins, chamois et gypaètes viennent souvent agrémenter l'ascension. Passage par le très esthétique Lac de Lessy et par le village typique de Mayse. Fin de parcours roulante depuis la Culaz.  
Dénivelé : 1000m - temps d'activités : 4h30 - distance : 12 km

#### **Croisse-Baulet en boucle par les Cols (secteur La Giëttaz) - 2100m**

Escapade savoyarde dans la vallée de l'Arrondine. Au départ du Plan de la Giëttaz, la montée se fera progressivement dans les alpages avant d'offrir une fenêtre splendide sur le Mont Blanc. puis la grimpe sera plus rude pour rejoindre le sommet du Petit Croisse Baulet. Retour par le Col de Niard, puis descente le long de l'Arrondine.  
Dénivelé : 940m - temps d'activité : 4h30 - distance : 15.5km

Supplément chambre individuelle offert

Possibilité de prolonger au tarif de 46 € selon les disponibilités.