

# SEJOUR TRAIL

Séjour sportif entre les Aravis et Annecy

du 2 au 8 juin et du 29 septembre au 4 octobre 2024



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

**Niveau requis :** pour des personnes pratiquant le trail de manière régulière, à l'aise sur les terrains forestiers ou caillouteux. Avoir la condition physique pour faire en moyenne 1000 mètres 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 météorologiques et de l'état de forme des participants.

## PROGRAMME DU SEJOUR

Sorties en journées :

### **La traversée Mont Veyrier-Mont Baret (Secteur Lac d'Annecy) – 1300 m**

Départ du Petit-Port, cette traversée exigeante offre des points de vue somptueux sur le lac d'Annecy. Vous emprunterez une section de la mythique Maxi Race. Retour par le bord du Lac et la voie verte en mode city trail ...  
Dénivelé : 1100 m - Temps d'activité : 4h – Distance : 15 km

### **Le Tour de la Montagne des Frêtes – (Secteur Plateau des Glières)**

Site national de la résistance contre l'Allemagne en 1944, le massif des Glières offrira un parcours roulant où les petits cols s'enchaîneront : Col de Roncevaux, de l'Ebat, du Câble, du Freu et pour finir, le très court mais redoutable Col de Spée.  
Dénivelé : 700 m - Temps d'activité : 4h – Distance : 17 km

### **Le Tour du Vallon de la Duché – 1945 m (Secteur Pointe Percée)**

Itinéraire complet dans le verdoyant Vallon de la Duché, 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 et crêtes ; pointe des Delevrets, Tête des Annes puis Clé des Annes  
Dénivelé : 650 m - Temps d'activité : 3h30 – Distance : 13,5 km

### **Le Tour du Roc des Tours – 1932 m (Secteur Chinailon/Grand-Bornand)**

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

### **Croisse-Baulet en boucle par les Cols – 2100 m (Secteur La Giettaz)**

Escapade savoyarde dans la vallée de l'Arrondine. Au départ du Plan de la Giettaz, 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 : 1100 m - Temps d'activité : 4h – Distance : 17 km





## TARIF DU SEJOUR 627 € par personne

Supplément chambre individuelle offert.

Possibilité de prolonger au tarif journalier de la période : nous consulter pour les disponibilités.



### Ce tarif comprend :

- la pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner du dernier jour (pique nique prévu pour les randonnées journée).
- l'encadrement pour toutes les sorties 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 (3% du montant total du séjour) vivement conseillée.

### Matériel requis :

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

### 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

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



Votre lieu de séjour  
**VILLAGE VACANCES FORGEASSOUD**

942, route de Forgeassoud  
74450 ST JEAN DE SIXT

Tel : 04.50.02.24.36  
[forgeassoud@aec-vacances.com](mailto:forgeassoud@aec-vacances.com)

