nunam aventures

créateurs d'émotions

&

Cimes-Ba

S'orienter vers l'aventure

Trek, randonnées, sport-santé, orientation, trail

Carnet Nunam

2025

France, Chablais

Balcon du Léman, séjour trail

En Bref

Dans une petite vallée paisible, Mégevette est au cœur du Chablais. Ces premières montagnes au bord du lac Léman, offrent régulièrement une vue sur le grand lac et sur le massif du Mont-Blanc. Au cœur des Préalpes, ces 4 journées nous emmèneront dans les alpages, sur des crêtes et sur plusieurs sommets, pour jouir pleinement des panoramas. Dans un esprit positif et d'entraide, parsemé de conseils et d'ateliers, ce séjour est fait pour progresser en trail tout en profitant des paysages environnants. Alors laissons tomber notre esprit de compet' et kiffons les sentiers en trottinant !

J'ai hâte de vous accueillir dans les montagnes où j'ai grandi !

Infos clés

Voyage guidé

Groupe : 5 à 9 participantes
Durée : 4 jours
Niveau 5 : Expert

Course à pied et randonnée pédestre, nature, vie sauvage

Code voyage : TR001-25

Vous allez aimer

- Un séjour en étoile pour avoir un sac léger
- Un mix entre rando et trail
- Un hébergement confort
- Des conseils et astuces personnalisés pour progresser
- Un petit groupe pour faciliter l'homogénéité

AU FIL DES JOURS

J1 Pointe de Miribel

Randonnée trail : 4h / 12km / dénivelé positif et négatif : 770m
Repas inclus : dîner
Hébergement : Auberge de Mégevette

Cette première journée nous permettra de se mettre en jambe tout en appréciant un premier sommet qui offre une vue splendide sur le lac Léman et le massif du Mt Blanc.

Le thème sera donc porté sur l'échauffement.

J2 Haute pointe

Randonnée : 6h30 / 24 km / dénivelé positif et négatif : 1330 m
Repas inclus : Petit déjeuner, pique-nique, dîner
Hébergement : Auberge de Mégevette

Pour atteindre le sommet, il faudra le mériter ! Sortie du village, nous grimperons dans la forêt pour rejoindre les pâturages. Sur un chemin roulant, nous poursuivrons vers les arêtes des Follys pour aller chercher le sommet de Haute Pointe. Un panorama à 360 degrés nous y attend.

Le thème sera porté sur les techniques de montée.

J3 Pointe de Joux et gorges du Risse

Randonnée : 6 h / 22 km / dénivelé positif et négatif : 1300 m
Repas inclus : Petit déjeuner, pique-niques, dîner
Hébergement : Auberge de Mégevette

Nous irons explorer davantage vers le sud, sur le joli plateau de Plaine Joux et le massif des Brasses. Nous profiterons des pistes de ski à la descente pour travailler l'engagement à la descente.

J4 Crêtes d'Hirmentaz

Randonnée : 5h45 / 22 km / dénivelé positif et négatif : 1150 m
Repas inclus : Petit déjeuner, pique-niques

Et si on finissait par un sentier sur les crêtes ?! Avec une vue en direct sur la vallée verte, qui porte bien son nom, avec au loin le massif du Jura. Une journée pour régaler les pupilles et apprécier les sentiers d'alpage. Lors de cette journée nous travaillerons l'équilibre et l'usage des bâtons.

Nous rentrerons à l'auberge fin d'après-midi pour se dire au revoir.

NB : *Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques, état du terrain…). Dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour, l'encadrement se réserve le droit en tout temps, de modifier le programme ci-dessus indiqué selon les conditions météorologiques, le niveau technique des participants ou pour toute autre raison qu'il jugera nécessaire. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire, sur le plan de l'organisation (surcharge des hébergements, dédoublement de groupes, modification de l'état du terrain, etc.).*

DATES ET PRIX

Du 28 au 31 juillet 2025 ***> 685€ par personne***
Assurance multirisque (facultative) ***> 32€ par personne***

Le prix comprend :

- Les frais de création et d'organisation du séjour
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée
- Des séances de stretching
- Les repas en pension complète (matin, midi et soir) du 1er soir au dernier midi.
- L'hébergement en auberge, en chambre avec draps inclus

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".
- Le pique-nique du premier jour
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, souvenirs etc....)
- Le transport Aller / Retour de votre domicile au point de RDV du séjour

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles,
- Les boissons

Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier, chez Nunam Aventures !

INFOS PRATIQUES

Suivez la guide !

Bibiane Issenhuth de Cimes-Ba, Accompagnatrice en montagne, a conçu et encadre ce séjour. Nunam Aventures assure l'organisation et le support administratif du séjour.

Cimes-Ba
S'orienter vers l'aventure
Trek, randonnées, sport-santé, orientation, trail

Où retrouve-t-on Bibiane, votre guide ?

Bibiane vous attend à 9h à la gare d'Annemasse ou à 10h à l'auberge de Mégevette.

Accès à l'auberge :

Accès en voiture par Saint Jeoire ou Thonon.

Pensez au covoiturage ! Voici quelques sites pour partager des trajets
blablacar.fr - https://www.roulezmalin.com/ - https://movici.auvergnerhonealpes.fr

En train jusqu'à la gare d'Annemasse.

Niveau physique

Ce séjour est classé d'intense à expert.
Ce voyage est accessible à toutes personnes en bonne santé, pratiquant régulièrement la randonnée rapide et/ou la course à pied et capable de faire au moins 1300m de dénivelé positif par jour.

Combien sommes-nous ?

Minimum : 5. Maximum 8.
Un groupe de cette taille permet une facilité dans l'organisation logistique et des interactions plus nombreuses... une véritable vie de groupe.

Où dormons-nous ?

Nous dormirons en auberge, dans des chambres de 2 à 3.

Bon appétit !

Séjour en pension complète (hors boissons). Les dîners et les petits déjeuners sont servis chauds dans les hébergements. Pique-niques à midi préparé par l'hébergeur (tupperware nécessaire).

Pourboires

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation.

Dans mon sac

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- ★ Des sous-vêtements respirant (séchage rapide)
- ★ Un caleçon et / ou un short de trail
- ★ Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil
- ★ Des lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- ★ Chaussures de trail avec semelle offrant une bonne adhérence
- ★ Bâton de trail (optionnel)

Votre sac à dos trail (10 litres) :

- ★ Une veste imperméable / coupe-vent avec capuche.
- ★ Un tee-shirt manche longue ou manche.
- ★ Une gourde 1,5L minimum ou poche à eau
- ★ Des vivres snack (fruits secs/barres de céréales)
- ★ Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance
- ★ Papier toilette + petit sac pour poubelle
- ★ Couverture de survie
- ★ Crème solaire
- ★ Votre pique-nique

Dans votre bagage :

- ★ Affaires de change pour le soir + tongue ou chausson
- ★ Sous-vêtements de rechange (chaussette culotte)
- ★ Bonnet et une paire de gants (si météo très fraiche)
- ★ Un couteau de poche, une cuillère, un gobelet et une boîte en plastique hermétique (style tupperware) et/ou une assiette > pour pique-nique
- ★ Boules Quies
- ★ Lampe frontale
- ★ Petite trousse pharmacie (pansement pour ampoule, doliprane, smecta… + votre traitement si vous en avez un)
- ★ Stick à lèvre
- ★ Une brosse à dent + dentifrice
- ★ Une serviette
- ★ De quoi gérer les ampoules et les pieds

Pharmacie personnelle

- ★ Vos médicaments habituels
- ★ Couverture de survie
- ★ Médicaments contre la douleur : paracétamol
- ★ Anti-diarrhéique
- ★ Pansement intestinal (type Smecta)
- ★ Collyre (poussière, ophtalmie)
- ★ Pommade anti-inflammatoire (type St Bernard)
- ★ Bande adhésive élastique
- ★ Pansements adhésifs
- ★ Pansement anti-ampoules (double peau)
- ★ Compresses
- ★ Traitement pour rhume et maux de gorge
- ★ Crème type Biafine pour les brûlures
- ★ Crème solaire

NB : La liste et le nombre de vêtements ci-dessus sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries.

Le guide possède une pharmacie pour répondre aux besoins de premiers secours (sans médicament).

FORMALITES ET SANTE

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs.
- Il est également conseillé d'avoir vue un médecin ou effectué un électro cardiogramme n'indiquant pas de contre-indication à la course à pied en montagne

ASSURANCE VOYAGE

Protégez votre Aventure avec nous !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans souci, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

Pourquoi souscrire une assurance voyage ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !
Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

Notre formule d'assurance voyage

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.
Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**
Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus);
- L'assistance rapatriement voyage ;
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives ;
- Départ ou retour impossible ;
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison) ;
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

Les avantages de souscrire chez nous

- **Annulation toute cause justifiée** quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- **Assistance 24/7** : Peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- **Sans prise de tête** : Vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- **Des garanties solides** : Nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

Comment souscrire ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

Questions fréquentes

- **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**
  Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.
- **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**
  Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.
- **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**
  Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

Besoin d'aide ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone, e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.
contact@nunam-aventures.fr

nunam aventures

créateurs d'émotions

Bon voyage !

#nunamaventures

contact@nunam-aventures.fr

Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr - SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran - RCS/SIREN Chambéry 931051916 - N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735