

# nunam aventures

créateurs d'émotions



&



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

## Carnet Nunam

2026



France, Haute-Savoie

# Trek au féminin, Rando, Taï-chi et cercle de parole

## En Bref

Avec un hébergement au cœur de la nature en toute tranquillité, ce séjour vient vous encourager à déconnecter de votre quotidien. Sur un plateau reculé, entouré de panoramas magnifiques, vous repartirez plus légère et ressourcées.

Des randos faciles où l'on s'accordera des pauses pour des moments d'échanges autour de la femme, pour une découverte du taï-chi ou tout simplement pour savourer l'environnement dans lequel on sera.

Avec Bibiane, accompagnatrice en montagne et sexothérapeute & Anne-Sophie, prof de Taï-Chi, vous n'aurez qu'à vous laisser porter en toute confiance.

## Infos clés

Voyage guidé

Groupe : 5 à 8 participantes

Durée : 3 jours

Niveau 2 : facile à modéré

Randonnée pédestre, nature, vie sauvage

Code voyage :

## Vous allez aimer

- Une immersion au cœur de la nature
- Un hébergement très confort, en chalet cocooning avec chambre double ou individuelle
- Un mix entre rando et cercle de parole
- Des séances de taï-chi
- Un séjour en étoile pour avoir un sac léger
- Un petit groupe pour faciliter les échanges

# AU FIL DES JOURS

## J1 Accueil et découverte

*Repas inclus : dîner*

*Hébergement : Chalet petit ours Polaire*

Fin d'après-midi, chacune est libre d'arriver selon son emploi du temps. Possibilité de covoiter depuis la gare de Bonneville.

Cette première soirée sera faite pour se détendre, se découvrir et installer un environnement de confiance entre toutes.

Chacune sera libre d'aller découvrir les alentours selon vos envies.



## J2 Pointe d'Andey

***Randonnée, marche effective\* : 2 h / 7 km / dénivelé positif et négatif : 530 m***

*\*pour celles qui souhaiteraient faire plus court, il y a des arrangements possibles*

***Repas inclus : Petit déjeuner, pique-niques, dîner***

***Hébergement : Chalet petit ours Polaire***

Nous partons du chalet pour rejoindre le plateau de Solaison où nous aurons une belle vue sur les montagnes du Chablais et de la vallée de l'Arve. Ces alpages paisibles nous inviteront probablement à une pause d'échange où la thématique dépendra de vos envies.

Puis, nous grimperons la pointe d'Andey où l'on découvrira un panorama magnifique à 360° avec le lac Léman d'un côté et la chaîne du Massif du Mt Blanc de l'autre.

Dans l'après-midi, selon la météo, Anne-Sophie proposera une séance de Tai-chi en extérieure ou au chalet.



## J3 Alpage de Cenise

**Randonnée : 3 h / 10 km / dénivelé positif et négatif : 520 m**

**Repas inclus : Petit déjeuner, pique-niques**

**Hébergement : Chalet petit ours Polaire**

Pour démarrer cette journée, Anne-Sophie nous proposera une séance de tai-chi pour réveiller nos corps.

Puis, au départ du chalet, nous monterons au travers des forêts afin de profiter de la fraîcheur et des chants d'oiseaux. Nous passerons proche de la grotte de la glacière pour rejoindre les alpages bucoliques de Cenise. Un lieu reposant au pied du massif du Bargis, montagnes où a été réintégré pour la première fois en France, le majestueux Gypaète Barbu. Alors ouvrons nos yeux !

En fonction de nos envies et de la météo, nous nous offrirons un temps de parole sur ce joli plateau avant de redescendre.



**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 16 au 18 octobre 2026**

**> 435€ par personne**

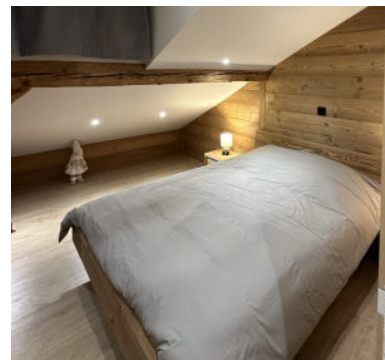
**Assurance multirisque (facultative)**

**> 35,50€ 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 Tai-Chi par une professeure de Tai-chi
- Les repas en pension complète (matin, midi et soir) du 1er soir au dernier midi + les boissons
- L'hébergement en chalet, chambre individuelle ou double, service à hauteur d'un hôtel



### 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".
- 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,

*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.



### *S'orienter vers l'aventure*

Trek, randonnées, sport-santé,  
orientation, trail

Anne-Sophie sera l'encadrante diplômée pour vos séances de taï-chi.

## Où retrouve-t-on Bibiane, votre guide ?

Bibiane vous attend entre 16h et 18h30 au chalet de l'ours Polaire à Brison. Si besoin d'un transport depuis la gare de Bonneville, la contacter en direct.

## Accès à l'auberge :

Accès par Bonneville ou Cluse, sortie « Bonneville » autoroute A40.

Pensez au covoiturage ! Voici quelques sites pour partager des trajets

blablacar.fr - <https://www.roulezmalin.com/> - <https://movici.auvergnerhonealpes.fr>

## Niveau physique

**Ce séjour est classé de facile à modéré.**

Ce voyage est accessible à toutes personnes en bonne santé. Le niveau des marches se distingue entre balades « faciles », randonnées « modérées ». Le dénivelé par jour n'excède pas 530m.

## 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 chalet privatisé, dans des chambres doubles ou individuelle.

## 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 pantalon et / ou un short de trek
- ★ Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil
- ★ Des lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- ★ Chaussures de randonnée avec semelle offrant une bonne adhérence
- ★ Bâton de marche (optionnel)

### *Votre sac à dos à bretelles larges (20/30 litres) :*

- ★ Une veste imperméable et respirante type Goretex avec capuche.
- ★ Un pull chaud en polaire type Polartec ou Windstopper et / ou une doudoune.
- ★ 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 + tonge ou chausson
- ★ Sous-vêtements de rechange (chaussette culotte)
- ★ Bonnet et une paire de gants (si météo très fraîche)
- ★ 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 lèvres
- ★ Une brosse à dent + dentifrice
- ★ Une serviette

## *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.

# 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](mailto:contact@nunam-aventures.fr)



**Bon voyage !**

#nunamaventures

contact@nunam-aventures.fr

Nunam Aventures [www.nunam-aventures.fr](http://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