

# TROIS STAGES DE KINOMICHI A ABONDANCE (HAUTE SAVOIE)

## ETE 2020

Sem.	Dates	Horaires	Instructeurs / Enseignants
1	Lundi 27 au vendredi 31 juillet	Lundi : 14h00 – 18h30 Mardi – Vendredi : 08h30 – 13h30	Pierre Willequet (Genève) Christiana Cavalcanti (Rio de Janeiro)
2	Lundi 3 au vendredi 7 août	Lundi : 14h00 – 18h30 Mardi – Vendredi : 08h30 – 13h30	Pierre Willequet (Genève) Françoise Paumard (Paris) Christiana Cavalcanti (Rio de Janeiro)
3	Dimanche 9 au vendredi 14 août	Dim: 14h00 – 18h30 Lundi – vendredi : 09h00 – 13h30	Catherine Bazin (Paris) Rui Rosado (Eindhoven/Amsterdam) Valérie Delamotte (Paris)

Lieu : Gymnase (Salle de sport) d'Abondance, Haute-Savoie

Prix des stages 1 et 2 : 170 € (demi-tarif pour les enseignants)

Prix du stage 3 : 190 € (demi-tarif pour les enseignants)

Inscriptions stages :

Sem 1 et 2 : [pierre.willequet@club-internet.fr](mailto:pierre.willequet@club-internet.fr)

Sem 3 : [catbazin@free.fr](mailto:catbazin@free.fr)

## ABONDANCE – Informations pratiques



**Situation :** Le village d'Abondance (950 m d'altitude) est situé au nord de la Haute Savoie, à 30 Km au sud du Lac Léman et des villes de Thonon les Bains et Evian les Bains. Abondance est le point d'entrée du domaine franco-suisse Les Portes du Soleil.

**En voiture :** Distances indicatives

Paris : 650 Km	Genève : 65 Km
Lyon : 240 Km	Berne : 140 Km
Bordeaux : 820 Km	Berlin : 1090 Km
Clermont Ferrand : 440 Km	Freiburg : 304 Km
Montpellier : 520 Km	München : 570 Km
Marseille : 530 Km	Münster : 830 Km
Nantes : 1010 Km	Bruxelles : 800 Km
Lille : 840 Km	Amsterdam : 980 Km
Toulouse : 760 Km	Madrid : 1470 Km
Grenoble : 204 Km	Rome : 880 Km

### **Accès en train :**

Gare de Thonon les Bains (TGV avec changement à Bellegarde):

Liaison par bus ou taxi (environ 30 min.)

- en taxi : Voyages Gagneux – Tél. +33 (0)4 50 73 02 83 - [www.gagneux.fr](http://www.gagneux.fr)

- en bus : Voyages Gagneux – Tél. +33 (0)4 50 73 02 83 - [www.gagneux.fr](http://www.gagneux.fr)

Autocars SAT - Tél. +33 (0)4 50 71 00 88 - [www.sat-leman.com](http://www.sat-leman.com)

[Altibus.com](http://Altibus.com) Tél. 0820 320 368 (depuis la France) Tél. +33(0)4 79 68 32 96 (depuis l'étranger)

[www.altibus.com](http://www.altibus.com)

Gares suisses : Le plus simple est de prendre le train « Léman Express » en direction de Thonon-les-bains à la gare de Cornavin (Genève). Le trajet est bon marché et prend une heure vingt minutes.

Informations et réservations : CFF - Tél. 0 900 300 300 [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

Liaison par bus ou taxi : Voyages Gagneux – Tél. +33 (0)4 50 73 02 83 - [www.gagneux.fr](http://www.gagneux.fr)

Office de Tourisme : +334 50 73 02 90, [www.abondance.org](http://www.abondance.org)

## Hébergements :

**Internat du Lycée Sainte Croix des Neiges d'Abondance** : [www.ste-croix-des-neiges.com](http://www.ste-croix-des-neiges.com)

Logement dans le Bâtiment Ermitage - 20 chambres individuelles, sanitaires en commun.  
Cuisine, salle à manger situées dans le bâtiment Perce-Neige à proximité.

Prix par personne/semaine de stage (5 nuits) 165 € (stages 1 et 2)

Prix par personne/semaine de stage (6 nuits) 185 € (stage 3)

Le prix inclut le ménage.

## SEJOURS :

Sem	Dates	Arrivée	Départ
1	Dimanche 26.07 au Vendredi 31.07	Dimanche 16h	Vendredi 15h
2	Dimanche 02.08 au Vendredi 07.08	Dimanche 16h	Vendredi 15h
3	Samedi 08.08 au Vendredi 14.08	Samedi 16h	Vendredi 15h

☞ Si vous partez / venez en avance, le prix du logement ne change pas.

**Non compris** : draps, taies d'oreiller (carré), couvertures (prendre un sac de couchage), serviettes toilettes, torchons cuisine.

**Compris** : oreiller, tout le nécessaire de cuisine et de repas.

**Inscriptions et renseignements pour le logement à l'internat** : Pierre Willequet (stages 1 et 2) [pierre.willequet@club-internet.fr](mailto:pierre.willequet@club-internet.fr) +33 646 63 70 66 ou Catherine Bazin (stage 3) [catbazin@free.fr](mailto:catbazin@free.fr) +33 689 98 43 51

**Paiement à l'arrivée.**

## Autres hébergements :

Abondance est constituée de plusieurs hameaux pittoresques et tranquilles situés à seulement à 2-4 km du centre et où l'on peut trouver des formules d'hébergement : Charmy l'Envers, Charmy l'Adroit, Le Mont, Richebourg et Sous le Pas.

**Les personnes qui ne viennent pas en voiture peuvent se loger à Abondance (3 hôtels, B&B, gîte internat, camping) et accéder à pied au dojo et aux commerces / restaurants.**

<http://www.abondance.org/hebergements.html>

**Hotels** : <http://www.abondance.org/hotels-abondance.html>

Les hôtels à Abondance (Mont Jorat, l'Abbaye et Les Touristes) sont situés en plein centre, à 5 min à pied du dojo.

**Chambres d'hôtes** : <http://www.abondance.org/chambres-d-hotes.html>

**Appartements et chalets** : chalet indépendant, appartement dans chalet, appartement en résidence hôtelière : <http://www.abondance.org/appartements-maisons-et-chalets.html>

**Centre de vacances :** <http://www.abondance.org/liste-centre-de-vacances.html>

Les villages voisins : La Chapelle d'Abondance (à 5km), Vacheresse (à 8 km) et Bonnevaux (à 5 km) proposent également une large offre d'hébergements.

**Commerces / Services :**

*Recommandés par le Guide du Routard :*

Boulangerie de l'Abbaye, Boucherie-charcuterie Maulaz (à l'entrée du village), GAEC du Mont Chauffé (pour découvrir le vrai fromage d'Abondance)

Salon de thé – Glacier (glaces artisanales) : en face de l'Abbaye

Superettes : VIVAL (ouvert 7j /7), Sherpa (ouvert 7j /7)

Fermes : vente de fromage (GAEC - Le Mont et GAEC de la Lanche – Sous le Pas)

Marché : le Dimanche matin

SuperU à Vinzier (à 16 km)

Grandes surfaces (Carrefour, Grand Frais, magasin bio, etc. – à Thonon)

**Santé – Urgences :** pharmacie, médecin, infirmières, cabinet dentaire, kinésithérapie, réflexologie

**Banque, Poste, Librairie, Tabac – Presse**

**Cartes :** IGN 3528ET (Morzine – Massif du Chablais) et 3428 ET (Thonon – Evian)

**A voir :**

L'Abbaye Notre Dame, les colombes d'Abondance et les chalets traditionnels (balcons délicatement en bois sculpté) et la Maison du val d'Abondance

Les Gorges du Pont de Diable (site classé) et l'Abbaye de St Jean d'Aulps (à 20 km)

**Sports et loisirs :**

- Randonnées : le mont Grange (réserve naturelle), les Cornettes de Bise, le lac d'Arvouin, les chalets de Mens, le pas de Bosse, le lac des Plagnes, le lac de la Tavaneuse.

Topo guide + cartes de randonnées en vente à l'Office de Tourisme

- Rafting : sur la Dranse, un des plus fougueux torrents de la région
- Via Ferrata du Saix de Miolène (à l'entrée de La Chapelle)

**Piscines (en plein air) :**

- Chatel (15km) – Centre aquatique, bassin ext/int, sauna, hammam, massages
- Evian et Thonon (22Km)
- Val d'Illiez, Suisse (27Km) -Thermes
- Lavey les Bains, Suisse, (44Km) – Thermes, vignette autoroute obligatoire (40CHF)

Les télé-cabines à Chatel et à Morgins (Suisse) permettent d'accéder à 2000m d'où s'offrent des vues panoramiques à 360° sur les Alpes, le Léman et le Jura.

**Tourisme culturel :**

**Evian les Bains :** le front de lac, l'église Notre Dame de l'Assomption, La Buvette Cachat (pavillon en bois et verre typiquement Art Nouveau qui abrite une expo sur l'eau d'Evian), la fontaine Ste Catherine (où l'eau de source coule comme à l'origine et où l'on peut remplir ses bouteilles), le parc thermal, l'usine d'embouteillage (visite sur inscription l'été – 04 50 26 80 29), le Palais Lumière (les Anciens Thermes reconvertis en centre culturel et d'expositions).

**Thonon les Bains :** l'église Ste Hippolyte, l'hôtel Dieu, le musée du Chablais, le port de Rives 8on peut descendre par le funiculaire), l'Ecomusée de la Pêche et du Lac, le château de Ripaille.

Dans les environs de Thonon : les châteaux et la chapelle des Allinges (10 km au SO, D903) – belles ruines sur

un promontoire d'où l'on domine tout le Léman, le Jura.

**Yvoire :** village médiéval qui s'avance dans le lac, label « Plus Beau Village de France », Le labyrinthe-jardin des Cinq Sens (labyrinthe végétal, aménagé dans l'esprit des jardins du Moyen Age, classé « Jardin remarquable »).

**Bon séjour à Abondance !**

