

# STAGE DE KINOMICHI ABONDANCE (Haute-Savoie)

## Eté 2023

Sem.	Dates	Horaires	Instructeurs / Enseignants
1	Lundi 24 juillet au Vendredi 28 juillet	Lundi – Vendredi 9h:00 – 13h:30	Catherine Bazin (Paris) Rui Rosado (Eindhoven/Amsterdam) Valérie Delamotte (Paris)
2	Lundi 31 juillet au Vendredi 4 août	Lundi – Vendredi 9h:00 – 13h:30	Pierre Willequet (Genève) Françoise Paumard (Paris) Christiana Cavalcanti (Rio de Janeiro)
3	Lundi 7 août au Vendredi 11 août	Lundi – Vendredi 9h:00 – 13h:30	Pierre Willequet (Genève) Françoise Paumard (Paris) Christiana Cavalcanti (Rio de Janeiro)

Lieu : Gymnase (Salle de sport) d'Abondance

Prix du stage : 200€ (demi-tarif pour les enseignants)

Inscriptions stage :

Sem 1 : [catbazin@free.fr](mailto:catbazin@free.fr)

Sem 2 et 3 : [pierre.willequet@club-internet.fr](mailto:pierre.willequet@club-internet.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.

## **Accès en train :**

**Nota : la SNCF propose des prix intéressants si on achète les billets 4 mois à l'avance (jusqu'à fin mars).**

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)

**Important ! Il existe depuis peu une ligne de train appelé le **LEMAN EXPRESS** qui dessert Genève – Annemasse – Lausanne et qui se rend directement et rapidement à Thonon-les-Bains !**

**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)

**Prix de l'hébergement au lycée : 35 euros /pers. par nuit.**

**Soit 175 euros/semaine + 10 euros ménage (185euros/semaine/pers.)**

**Accessible dès le samedi 22 juillet**

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, gites, internat) 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'Illeiez, 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 Moyedn Age, classé « Jardin remarquable »).

## Bonnes vacances à Abondance !

