

# STAGE DE KINOMICHI

## ABONDANCE

### (Haute-Savoie)

### Eté 2026

| Sem. | Dates                                         | Horaires                                                      | Instructeurs / Enseignants                                                                       |
|------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Lundi 27 juillet<br>au<br>Vendredi 31 juillet | Lundi : 14h – 18h30<br>Mardi – Vendredi<br>9h:00 – 13h:30     | Pierre Willequet (Genève)<br>Françoise Paumard (Paris)<br>Christiana Cavalcanti (Rio de Janeiro) |
| 2    | Lundi 3 août<br>au<br>Vendredi 7 août         | Lundi : 14h – 18h30<br>Mardi – Vendredi<br>9h:00 – 13h:30     | Pierre Willequet (Genève)<br>Françoise Paumard (Paris)<br>Christiana Cavalcanti (Rio de Janeiro) |
| 3    | Dimanche 9 août<br>au<br>Vendredi 14 août     | Dimanche<br>14h – 18h30<br>Lundi - Vendredi<br>9h:00 – 13h:30 | Rui Rosado (Eindhoven/Amsterdam)<br>Valérie Delamotte (Paris)<br>Enrico Tedde (Lyon)             |

**Lieu : Gymnase (Salle de sport) d'Abondance**

#### Prix du stage :

**Sem 1 / Sem 2 (5 jours) : 200euros**

**Sem 3 (6 jours) : 220euros**

*Demi-tarif pour les enseignants.*

#### **Inscriptions stage :**

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

**Sem 3 : [valerie.delamotte@aliceadsl.fr](mailto:valerie.delamotte@aliceadsl.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 : Aigle, Monthey, Genève Eaux Vives

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)

**En bateau :** services réguliers sur le Léman qui desservent Genève, Lausanne, Thonon, Evian.

[www.cgn.ch](http://www.cgn.ch)

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

**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.

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

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

**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>

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

Hébergement en chambre individuelle, sanitaires (SDB et WC) en commun.

☛ **Prix de l'hébergement/pers. : 32euros/nuît (minimum 5 nuits) + 10 euros ménage.**

☛ **Sont fournis :** couvertures, oreillers (carrés)

☛ **Ne sont pas fournis :** draps, taies d'oreiller (carrées), serviettes, torchons.

Location de draps : [www.loca-linge.com](http://www.loca-linge.com)

**Arrivée (sem 1) : à partir de Dimanche à 15h00. Départ (sem 3) : Samedi (10h).**

☛ **Pour réserver un hébergement, s'adresser directement à : Pierre Willequet (sem. 1 et 2) et Valérie Delamotte (sem.3)**

**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 : Intermarché (La Chapelle d'Abondance, 7km) ou Carrefour, Grand Frais, Satoriz bio, etc. – à Thonon, 22 km)

**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)
- 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 »).

## Bonnes vacances à Abondance !

