

HIVER 2011 - 2012

COLS ET SOMMETS DES ARAVIS

Randonnée à raquettes en étoile en gîte
6 jours - 5 nuits - 5,5 jours de randonnée



A l'écart des domaines skiables nous avons choisis l'un des « paradis » de la Raquette pour organiser ce séjour. Le Plateau des Glières est perché à 1400 m d'altitude, entre Annecy et Chamonix. Une seule route y mène, un seul gîte y accueille les randonneurs en quête de tranquillité. Le relief est adapté à la pratique de la raquette mais jamais monotone. Vastes alpages, forêts sauvages, sommets panoramiques, vallons secrets, voici les ingrédients de ce cocktail qui ravira les amateurs de nature !

PROGRAMME

Jour 01 : Lundi - Rendez-vous en gare d'Annecy TGV (sortie principale) à **11 h 30 mn**. Transfert pour le **plateau des Glières (1460 m)**. Déjeuner au gîte.

Nous rejoignons les Mouilles (1544 m) pour une première balade sur le plateau, en cheminant dans les **thalwegs particulièrement ludiques** nous parcourons l'histoire du site. Haut lieu de la résistance en mars 1944, le plateau abrita également la « Dame de Haute Savoie » chantée par Francis Cabrel.

Dénivelée : + 290 m, - 290 m

Longueur : 8 km

Horaire : 3 h

Jour 02 : Mardi - Tête Noire (1839 m).

Nous traversons la plaine de Dran jusqu'à la chapelle ND des Neiges. Puis nous pénétrons dans l'une des forêts dont le plateau des Glières a le secret : **un relief tourmenté sur lequel pousse des arbres centenaires**. Rapidement nous en sortons pour profiter d'une vue magnifique : à l'ouest, au delà du vallon de Ablon, s'étend l'une des zones les plus sauvages des Alpes du Nord. Le loup ne s'y est pas trompé, on y comptait onze bêtes en 2009 ! Du sommet le panorama s'ouvre sur le lac d'Annecy et les sommets des Bauges. Si le cœur nous en dit nous poursuivons jusqu'à la Tête Ronde (1864 m), et pourquoi ne pas rentrer par le vallon d'Ablon ? Là c'est sûr nous ferons la trace !

Dénivelée : + 680 m, - 680 m

Longueur : 14 km

Horaire : 6 h

Jour 03 : Mercredi - La Tête des Frêtes (1914 m).

Juste derrière l'auberge nous traversons la forêt des Frêtes, terrain de jeu idéal pour l'orientation. Puis remontons la longue échine constituée d'une succession d'antécimes. La végétation se fait de plus en plus en rare, ne résistent que quelques épicéas et de majestueux pins à crochet, nous voici dans le royaume du tétras-lyre. Face à nous la chaîne des Aravis et ses fameuses « combes », dominée par le Mont-Blanc. Si les conditions de neige le permettent nous descendons plein nord pour basculer dans un autre monde, neige vierge, clairières sauvages et surprise, un village d'alpage endormi. Retour par le col de Spée.

Dénivelée : + 710 m, - 710 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5 h 30

Jour 04 : Jeudi - Montagne des Auges (1822 m).

Traditionnellement le 3^e jour est plus éprouvant, nous avons donc prévu une randonnée plus courte, mais qui offre des possibilités de variantes. Nous rejoignons les Mouilles, puis par un joli chemin qui serpente dans une **forêt aux arbres centenaires** atteignons le pied de la pointe de Puvat. Une montée dans un joli cirque permet de passer le « Pas du Loup ». L'itinéraire parcourt ensuite la croupe de la Montagne des Auges jusqu'aux chalets des Auges, **véritable belvédère sur le massif des Aravis et le Mont-Blanc qui domine la situation** ! Selon la forme il est possible ou pas de faire l'ascension du sommet...

Dénivelée : + 450 m ; - 450 m

Longueur : 9 km

Horaire : 4 h 30 mn

Jour 05 : Vendredi - Montagne de Sous-dine (2004 m).

Le Point culminant du secteur ! Nous l'approchons en traversant tout d'abord la forêt des Frêtes, par le passage de Roncevaux. Ensuite **la rivière gelée de l'alpage de Champ Laitier** nous offrira ses plus beaux cristaux de givre. Puis l'ascension du pourra commencer. Le secteur est réputé pour sa **population de bouquetin et de chamois**. Du sommet un **vaste paysage** s'offre à nous. Le Jura au nord, la lac Léman à ses pieds, puis les Alpes du Chablais aux Ecrins, avec l'impression d'être un peu l'unique spectateur !

Dénivelée : + 820 m, - 820 m

Longueur : 12 km

Horaire : 5 h 45 mn

Jour 06 : Samedi - Pointe de la Queblette (1915 m).

Nous allons explorer les arrêtes qui délimitent le plateau au sud-est. En passant par les Mouilles, nous visitons **le secteur du chalet du Loup**, où furent tournées des scènes du film « la Jeune fille et les loups ». Puis grimpons au col de l'Ovine (1786 m). Ensuite c'est un **magnifique parcours d'arêtes** qui nous permettra d'atteindre la pointe de la Queblette. A la descente il n'est pas rare de se faire plaisir dans les pentes situées au nord du col !

Dénivelée : + 650 m, - 650 m

Longueur : 10 km

Horaire : 5 h

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, risques d'avalanches, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vous arrivez en train : le lundi à 11 h 15 mn devant la Gare d'Annecy TGV.

Vous arrivez en voiture : le lundi à 12 h 00 au plateau des Glières (accès décrit ci-dessous).

Merci de nous préciser à l'inscription votre moyen d'accès.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hébergement (04 50 22 45 62).

Accès voiture :

Depuis le nord de la France => Autoroute A40 jusqu'à La Roche sur Foron, puis D 1203 (direction Annecy). Environ 15 kms de La Roche sur Foron, prendre à gauche direction Thorens-Glières.

Depuis le sud de la France => Autoroute A43 jusqu'à Annecy (sortie Annecy Nord), puis D 908B (direction Thônes/Chamonix) et suivre la D 1203 (direction La Roche sur Foron). Environ 15 kms de la sortie d'autoroute, prendre à droite direction Thorens-Glières.

A Thorens-Glières suivre la direction du Plateau des Glières. Sur le plateau, au bas d'une descente continuer tout droit. Au sommet de la montée suivante, le gîte est sur votre droite perché sur une bosse.

Parking :

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

Accès train :

Paris gare de Lyon 06h45 - Gare d'Annecy : 10h30

Lyon Part Dieu : 08h08 - Gare d'Annecy : 09h59

Lyon Part Dieu : 09h08 - Gare d'Annecy : 11h07

Marseille-St-Charles : 06h14 – Gare d'Annecy : 09h59

Marseille-St-Charles : 07h14 – Gare d'Annecy : 11h07

Horaires à vérifier auprès de la SNCF

DISPERSION

Le samedi à 17 h 15 mn devant la Gare de Annecy TGV

Retour voiture : le dernier jour, les personnes en voiture suivront le taxi avec leur véhicule jusqu'au départ de la randonnée. A la fin de la journée ils partiront directement.

Retour train :

Gare d'Annecy 17h31 – Paris Gare de Lyon 21h15 (direct)

Gare d'Annecy 17h37 – Lyon Part Dieu 20h20 (via Chambéry)

Gare d'Annecy 19h00 – Marseille 22h46 (via Lyon Part Dieu)

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hôtels ci-dessous sont des partenaires :
à Annecy : **Hôtel ** Aléry (04 50 45 24 75)**, 5 Avenue d'Aléry, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé.

Hôtel ** Les Terrasses 15 Rue Louis Chaumontel 74000 ANNECY

Tél : 04 50 57 08 98 à 300 mètres de la gare SNCF

Parking privé.

Chambres d'Hôtes l'EPICURIEN 150, route de "Chez Grillet"

Tél : 04 50 69 23 40 74650 CHAVANOD

Chambres d'Hôtes FERME DE CORTANGES

Tél : 04 50 77 79 68 74350 CERNEX

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

NIVEAU

Pour marcheurs sportifs.

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec des dénivelées entre 600 m et 820 mètres/jour. Accessible aux randonneurs n'ayant jamais pratiqué la randonnée en raquettes à neige. Si vous le souhaitez, il est toujours possible de se reposer une journée pour reprendre des forces.

Dénivelée moyenne : 700 m Maximum : 820 m

Longueur moyenne : 12 km Maximum : 14 km

Horaire moyen : 5 h 20 mn Maximum : 6 h

HEBERGEMENT

Gîte en chambres de 4 ou 5 personnes avec salle de bain sur le palier. Les draps sont fournies, prévoir le linge de toilette.

Repas

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

Pour les transferts entre la gare et l'auberge, un taxi et la voiture de l'accompagnateur.

Durant le séjour : aucuns transferts.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

GROUPE

De 6 à 12 personnes seulement

ENCADREMENT

Claude, Jean Pierre ou Catherine, accompagnateurs en montagne locaux.

MATERIEL FOURNI

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes "Inook Expert" très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.

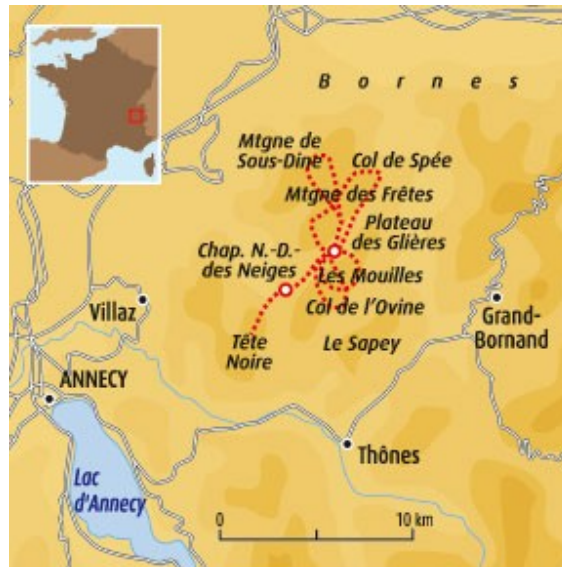
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.



DATES ET PRIX

Dates du lundi au samedi	Prix par personne
Du 13 au 18 février 2012	579 €
Du 20 au 25 février 2012	579 €
Du 27 février au 03 mars 2012	579 €
Du 05 au 10 mars 2012	579 €

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- L'assurance annulation (2%).
- L'assurance Frais de recherche et secours - Assistance – Rapatriement (1 %).
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

BIBLIOGRAPHIE

- ALPES MAGAZINE n°34, " Trois balcons sur le Mont-Blanc ".
- ALPES MAGAZINE n°37, " Aravis : la poudre et le reblochon ".
- ALPES MAGAZINE n°59, " Quatre jours dans les Aravis ", p 78.
- ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, la Venise savoyarde ", p 84.
- ALPES MAGAZINE n°76 " Les Glières, Résister sur les hauteurs ", p 82.
- ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, les lois de l'attraction ", p 54.
- ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, l'enfant gâtée des Alpes ", p 27.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard n°2 " Massifs des Bornes-Bauges "
1 / 25 000 IGN 3431 OT Lac d'Annecy
1 / 25 000 IGN 3430 ET La Clusaz - Grand Bornand

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.voyages-sncf.com

Météo : 08 92 68 02 38

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

INSCRIPTION

En renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)