

# Alpages des Aravis, randonnée du Mont Blanc au lac d'Annecy



## *PRESENTATION*

Du Mont Blanc au Lac d'Annecy

Randonnée itinérante accompagnée, sans sac

6 jours / 5 nuits / 5.5 jours de marche

Une randonnée itinérante dans le massif des Aravis ne laisse pas indifférent. Les prairies de montagne au vert tendre, les sommets élancés de la chaîne des Aravis et le Mont-Blanc en toile de fond sont le décor de ce séjour. Les chalets en bois à l'architecture traditionnelle, les fermes d'alpages qui fabriquent le reblochon, les bouquetins qui vivent au pied des falaises calcaires complètent l'ambiance de cette randonnée. Le transport des bagages permet de profiter au maximum de cet itinéraire inédit qui vous réserve le meilleur de ce massif avec un final en balcon au dessus du lac d'Annecy.

# PROGRAMME

## Jour 01 : Dimanche

**Rendez-vous 14h00 à la gare de Sallanches.** En tenue de randonneur.

Nous partons directement de la gare à pied. Rapidement nous sortons de la ville pour monter sur le versant sud du massif des Aravis. A travers les prairies de fauche l'ambiance est immédiatement montagnarde, la rupture est faite ! Au fur et à mesure de notre ascension la vue sur le massif du Mont Blanc se révèle de plus en plus spectaculaire ! Nous atteignons finalement le village de Cordon et notre étape. Nuit en hôtel à Cordon.

Dénivelée : + 500 m, - 0 m

Longueur : 5 km

Horaire : 2h30

## Jour 02 : Lundi

### **Cordon (1000 m) – La Giettaz (1150 m)**

Nous poursuivons notre ascension, débutée la veille, à travers les alpages de Cordon. Puis dans des zones de forêts plus sauvages, jusqu'au col de Jaillet (1723 m). Un magnifique parcours sur les crêtes nous conduit ensuite à la tête du Torraz (1930 m). La vue panoramique sur le Mont Blanc au sud est un vrai régal, et on découvre également la Chaîne des Aravis au Nord, avec son point culminant : la Pointe Percée (2750 m). Descente jusqu'au village de la Giettaz,

Nuit en hôtel à La Giettaz.

Dénivelée : + 900 m, - 800 m

Longueur : 14 km

Horaire : 6h00

## Jour 03 : Mardi

### **La Giettaz – St Jean de Sixt (980 m)**

Aujourd'hui nous pénétrons dans le massif des Aravis par le col du même nom. Nous quittons le village de la Giettaz par des gorges sauvages et abordons des alpages où il n'est pas rare de surprendre les Chamois ! S'ils ne sont pas là nous les observerons peut être avec les jumelles dans les parois de l'aiguille de l'Etale (2488 m) qui domine le col. Nous profitons encore de la vue sur les plus hauts sommets des Alpes jusqu'au col des Aravis (1486 m). Une courte descente, puis une traversée au-dessus de la station de la Clusaz et nous remontons sur le plateau de Beauregard (1644 m). Nous voici à présent au cœur des alpages où s'élabore le Reblochon ! Descente sur le village.

Nuit à St Jean de Sixt.

Dénivelée : + 850 m, - 700 m

Longueur : 16 km

Horaire : 6h00

## Jour 04 : Mercredi

### **St Jean de Sixt – Danay (1731 m) - St Jean de Sixt (980 m)**

L'objectif de la journée est un petit sommet débonnaire, mais qui offre un panorama à 360° sur la chaîne des Aravis et les autres sommets du massif. A partir de la tête du Danay (1731 m) nous cheminons sur

une arrête face aux célèbres « combes des Aravis », une succession de 11 sommets calcaires escarpés séparés les uns des autres par des pâturages verdoyants qui s'échelonnent sur 12 km formant ainsi la chaîne des Aravis. Retour sur St Jean de Sixt par un autre itinéraire.

Nuit en hôtel à St Jean de Sixt.

Dénivelée : + 750 m, - 700 m      Longueur : 10 km      Horaire : 5h00

## **Jour 05 : Jeudi**

### **St Jean de Sixt (980 m) – Thônes (620 m)**

Nous traversons le lapiaz du Mont Lachat, par un sentier sauvage où il n'est pas rare de croiser des chamois. La matinée se déroule à l'ombre d'une forêt mixte de feuillus et conifères, puis le chemin parcourt les roches calcaires sculptées par l'érosion. L'après-midi offre une vue sur l'ensemble de l'itinéraire depuis le col des Aravis jusqu'à la Tournette. Les combes des Aravis sont encore plus spectaculaires que la veille ! Descente entre alpages et forêt jusqu'au bourg de Thônes, qui est la capitale du reblochon !

Nuit en hôtel à Thônes.

Dénivelée : + 900 m, - 1100 m      Longueur : 16 km      Horaire : 6h30

## **Jour 06 : Vendredi**

### **Thônes - Talloires (450 m)**

Transfert en taxi (10 mn). Il existe un peu partout dans les Alpes des vallées oubliées, mais pleines de charme. Celle de Montremont, que nous remontons ce matin, en est une. Du coup ce n'est pas désagréable de marcher un peu sur la route, longée par ce torrent intrépide, avant d'attaquer la montée au col des Nantets (1426 m). On y découvre le lac d'Annecy et on apprécie de s'y allonger dans l'herbe, pour compter les parapentes ! A travers forêts puis pré de fauche nous rejoignons Verel.

Un coup d'oeil à la spectaculaire cascade d'Angon et descente finale sur Talloires (450 m).

**Retour en bus jusqu'à la gare d'Annecy. Dispersion vers 18h30.**

**Si la météo le permet il est possible de prendre le bateau qui fait le tour du lac (départs à 16h45 ou 17h30 - 16 € par personne, à payer sur place), pour rejoindre Annecy**

Dénivelée : + 850 m, - 970 m      Longueur : 14 km      Horaire : 5h00

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

*Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter aux conditions météorologiques*

## **NOS POINTS FORTS**

- Un itinéraire inédit qui propose des ambiances et des paysages très variés.
- Le site du plateau des Glières, de vastes alpages chargés d'histoire
- L'hébergement en hôtels\*\*\*
- Deux jours face au Mont Blanc.
- Une dernière étape en balcon sur le lac d'Annecy
- La possibilité de prolonger son séjour pour visiter Annecy.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

### **Dimanche à 14h00 à la gare de Sallanches**

**Accès voiture :** L'autoroute A40 jusqu'à Annemasse, ou l'autoroute A41, puis l'autoroute blanche, sortie « Sallanches ». Parkings à proximité de la gare.

### **Accès train : gare SCNF de Sallanches**

Horaires à vérifier auprès de la SNCF Tel : 0 892 35 35 35 ou <http://www.oui.sncf>

Paris 07h57 – Sallanches 13h42 (TGV + TER)

Lyon Part Dieu 10h08 – Sallanches 13h42 (TER)

Marseille 08h05 - Sallanches 13h42 (TGV + TER)

Horaires 2020 sous réserve pour 2021

**Accès avion :** Aéroport de Genève + bus direct pour la gare d'Annecy + train.

## DISPERSION

### **Vendredi vers 18h30 à la gare TGV d'Annecy**

**Retour train :** horaires à vérifier auprès de la SNCF Tel : 0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Annecy 18h39 – Paris 23h29 (TGV)

Annecy 18h39 – Lyon 20h52 (TER)

Annecy 18h39 – Marseille 23h21 (TER + TGV via Lyon)

Horaires 2020 sous réserve pour 2021

### **Hébergements avant ou après la randonnée :**

Il est possible de séjourner une nuit avant ou après le séjour à Annecy, selon disponibilités :

**Formule Hôtel\*\*\*** : à partir de 70 €/personne la nuit + petit déjeuner en chambre de 2. 110 € en chambre individuelle. Hôtel situé à 350 m de la gare, dans un quartier calme. Nous contacter.

**Formule Hôtel\*\*** : à partir de 60 €/personne la nuit + petit déjeuner en chambre de 2. 90 € en chambre individuelle. Hôtel situé à 200 m de la gare. Deux nuits minimum. Nous contacter.

A Sallanches : Nous n'avons pas d'hôtelier partenaire, vous pouvez contacter l'Office du Tourisme de Sallanches, Tél : 04 50 58 04 25.

## **NIVEAU**

Pour marcheurs sportif. Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec dénivelées de 700 à 800 m de moyenne. Expérience de la randonnée itinérante conseillée.

Dénivelée moyenne : 800 m

Maximum : 900 m

Longueur moyenne : 13 km                      Maximum : 16 km

Horaire moyen        : 5 h 30 mn                      Maximum : 6h00

## **HEBERGEMENT**

Jour 1 : nuit en hôtel \*\* ou \*\*\* en chambres de 2, salle de bain dans la chambre, salle à manger face au Mont-Blanc !

Jour 2 : nuit en hôtel \*\* en chambres de 2, salle de bain dans la chambre.

*Le 15/08 nous dormirons 3 nuits dans l'hébergement suivant, un transfert sera prévu*

Jours 3 et 4 : nuit en hôtel \*\*\* en chambre de 2, salle de bain dans la chambre. Cet hôtel dispose d'une piscine extérieure et d'un spa (hammam, jacuzzi, sauna et espace détente).

Jour 5 : nuit en hôtel \*\*\* en chambres de 2, salle de bain dans la chambre.

Les dîners et les petits déjeuners sont préparés par l'hébergement

Les pique-niques sont constitués d'une salade, de sandwichs, de fruits et accompagnés d'aliments énergétiques pour "grignoter" au cours de la journée.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Transfert en minibus privé le jour 6 (10 mn) et en bus réguliers le jour 6 (45 mn)

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Les bagages sont transportés par un véhicule d'étape en étape. Votre sac à dos contient les affaires pour la journée et le pique-nique.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile

(ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

## **GROUPE**

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

## **ENCADREMENT**

Pierre, Jean François ou Yves, Accompagnateurs en Montagne (vivant à Annecy toute l'année, ils connaissent parfaitement l'itinéraire et les variantes inédites).



## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- un sac de voyage (que vous retrouverez tous les soirs à l'étape). Nous vous demandons de n'avoir qu'un seul bagage par personne pas trop volumineux.

### 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)

- o 1 chapeau de soleil ou casquette.
- o 1 foulard.
- o 1 bonnet.
- o T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- o 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- o 1 veste en fourrure polaire.
- o 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- o 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- o 1 pantalon de trekking ample.
- o 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- o 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- o 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.
- o 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.
- o 1 paire de guêtres.
- o Des sous-vêtements.
- o 1 maillot de bain (facultatif).

- o 1 pantalon confortable pour le soir.
- o 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

## Equipement

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

## Pharmacie personnelle

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

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Dates du dimanche au vendredi	Prix par personne
Du 03 au 08 juillet 2022	835 €
Du 17 au 22 juillet 2022	895 €
Du 31 juillet au 05 août 2022	895 €
Du 14 au 19 août 2022	895 €
Du 28 août au 02 septembre 2022	835 €

### LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le transport des bagages
- les transferts prévus au programme

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- les nuits supplémentaires
- la traversée sur le Lac d'Annecy (à payer sur place)
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous et le retour
- les assurances annulation - assistance - rapatriement - interruption de séjour
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### NOS POINTS FORTS

- Un itinéraire inédit qui propose des ambiances et des paysages très variés.
- L'hébergement en hôtels\*\*\*
- Deux jours face au Mont Blanc.
- Une dernière étape en balcon sur le lac d'Annecy
- La possibilité de prolonger son séjour pour visiter Annecy.

