

Cols et Sommets du Chablais



PRESENTATION

Séjour randonnée en étoile en hôtel **

6 jours / 5 nuits / 5,5 jours de marche

Séjour avec circuits de randonnées en raquettes dans les Alpes.

La partie nord du **massif du Chablais**, à cheval sur la frontière avec la Suisse, plonge abruptement dans le lac Léman. On y trouve quelques petites stations de ski familiales, mais surtout des vallées oubliées et plusieurs **sommets accessibles en raquettes**. C'est le genre de montagnes sauvages que nous apprécions !

Entre lac et Mont-Blanc les **randonnées à raquettes** sont toujours spectaculaires, d'autant que les itinéraires choisis vous promettent plein de surprises !! ...

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil

Accueil à la gare de Thonon-les-Bains à 13h35, transfert jusqu'à l'hôtel pour déposer les bagages, puis une première randonnée en raquettes pour découvrir la vallée d'Abondance : sur les Boeufs.

Dénivelée : + 300 m / - 300 m

Longueur : 6 kms

Horaire : 3 h 00 mn

Jour 02 : Traversée des crêtes des Mémises (1674 m).

Au départ du col de Creusaz, nous contournons le Mont César en face sud et rejoignons le pas de l'Echelle, qui donne accès aux crêtes de Mémises. De ce **belvédère exceptionnel** nous pouvons admirer **le plateau de Gavot**, 600 m plus bas, **le Léman et les montagnes suisses**.

(distance : 10 km / dénivelée + : 550 m / dénivelée - : 650 m / temps de marche : 6h00)

Dénivelée : + 550 m / - 650 m

Longueur : 10 kms

Horaire : 6 h 00 mn

Jour 03 : La Pointe d'Arden (1959 m).

Au cœur du **val d'Abondance**, où l'on fabrique un **fameux fromage**, se dresse plusieurs sommets flirtant avec les 2000m d'altitude. L'un d'entre eux est parfaitement accessible en raquettes. Ambiance haute montagne dans un **charmant vallon perché**. Puis en se retournant, après avoir posé le sac au sommet, le **Mont-Blanc** apparaît dans la Fenêtre d'Ardens.

Dénivelée : + 800 m / - 800 m

Longueur : 8 kms

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 04 : Le Pas de la Bosse (1816 m).

Les **chalets de Mens** (1588 m), offrent une belle vue sur la face sud **des Cornettes de Bise** (2432 m). Nous poursuivons dans la spectaculaire **combe au trot** et traversons jusqu'au pas de la Bosse. Nous sommes à présent dans un **secteur où les bouquetins hivernent**, nous aurons peut-être la chance de les observer dans leur milieu naturel !

Dénivelée : + 720 m / - 720 m

Longueur : 8 kms

Horaire : 6 h 00 mn

Jour 05 : Le Col de Planchamp d'Oche (1996 m)

Situé entre 2 sommets prestigieux, **la Dent d'Oche** (2221 m) et le **Roc du Château d'Oche** (2197 m), ce col est un objectif alpin dans un **cadre particulièrement sauvage**. Les falaises qui le dominent contribuent à l'ambiance et il n'est pas rare d'y observer des bouquetins.

Dénivelée : + 900 m / - 900 m

Longueur : 7 kms

Horaire : 6 h 00 mn

Jour 06 : La réserve du Mt de Grange.

Au cœur de cette **zone protégée**, au chalet du Jouly, **les chamois sont rois**. Ce qui ne nous empêchera pas d'observer **le vol imposant d'un aigle royal**. Parfois les mouflons sont au rendez-vous. Toute cette faune à portée de jumelles.

Dénivelée : + 450 m / - 450 m

Longueur : 4 kms

Horaire : 5 h 00 mn

ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si nous ne pouvons pas chausser les raquettes.

La montagne est très différente en hiver, les couleurs ne sont pas les mêmes que l'été, et le soleil est plus bas sur l'horizon offrant des lumières de coucher de soleil tout au long de la journée !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Dimanche en gare de Thonon-les-Bains (devant la gare) à 13h35, ou directement à l'hôtel à 14h00. (les coordonnées vous seront communiquées à l'inscription) en tenue de randonneur.

Accès voiture : Le moyen de transport le plus pratique et le plus économique (au moins 2 personnes) : L'autoroute A40 (ou A41) jusqu'à Annemasse, puis N206 jusqu'à Machilly, ensuite rejoindre Thonon-les-Bains via Bons en Chablais (D903), continuer vers Thonon-les-Bains par la N5.

Accès train : Gare SNCF à Thonon-les-Bains

Paris - Thonon-les-Bains : 09h11 - 13h31 (Via Bellegarde)

Lyon-Part-Dieu - Thonon-les-Bains : 10h38 - 13h31 (via Bellegarde)

Marseille - Thonon les Bains : 08h38 - 13h31 (via Lyon et Bellegarde)

Horaires à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com

Sur certaines dates les trains sont rapidement complet, il est alors possible de rejoindre Thonon en train puis bateau, c'est original est la vue sur les montagnes depuis le lac est unique !

Un métro permet de relier la gare et le port de Ouchy (trajet 5 mn, départ toutes les 4 mn).

TGV Paris - Lausanne sur <https://www.sbb.ch/fr/>, puis bateau Lausanne Ouchy - Thonon sur <http://www.cgn.ch/>. Nous prévenir afin que nous venions vous chercher au débarcadère.

En cas d'arrivée décalée à la gare de Thonon-les-Bains, vous pouvez prendre un bus qui vous conduira à Vacheresse (arrêt en face de l'hôtel - renseignements auprès de la SAT : 04 50 71 00 88 ou sur <http://www.sat-autocars.com>).

La samedi : Gare de Thonon - Mairie de Vacheresse : 18h30 - 18h55

Le lundi : Gare de Thonon - Mairie de Vacheresse : 08h40 - 09h10

Tarif : 3,50 €/personne + 2 €/bagages

Accès avion : aéroport Genève Cointrin + train Genève-Lausanne puis bateau Lausanne-Thonon (nous prévenir).

DISPERSION

Le Vendredi à l'hôtel à 16h00 ou en gare de Thonon-les-Bains vers 16h30.

Retour train :

Thonon-les-Bains-Paris gare de Lyon : 17h10 - 21h49 (Via Bellegarde)

Thonon-les-Bains-Paris gare de Lyon : 18h31 - 22h49 (Via Bellegarde)

Thonon-les-Bains - Lyon-Part-Dieu : 16h31 - 19h22 (Via Bellegarde)

Thonon-les-Bains - Lyon-Part-Dieu : 18h31 - 21h22 (Via Bellegarde)

Thonon-les-Bains - Marseille : 16h31 - 21h50 (Via Bellegarde et Lyon)

Thonon-les-Bains - Marseille : 18h31 - 23h20 (Via Bellegarde et Lyon)

Horaires à vérifier auprès de la SNCF

En cas de départ décalé à la gare de Thonon-les-Bains, vous pouvez prendre un bus qui vous conduira à Vacheresse (renseignements auprès de la SAT : 04 50 71 00 88 ou sur

<http://www.sat-autocars.com>).

Le vendredi : Mairie de Vacheresse - Gare de Thonon : 10h40 - 11h 20

Mairie de Vacheresse - Gare de Thonon : 14h25 - 15h05

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 dénivelées de 600 à 900 m. Accessible aux randonneurs qui n'ont jamais pratiqué la raquette à neige. Si vous le souhaitez, il est toujours possible de vous reposer une journée pour reprendre des forces.

Dénivelée moyenne : 700 m

Maximum : 900 m

Longueur moyenne : 7 km

Maximum : 8 km

Horaire moyen : 5 h 30 mn

Maximum : 6 h 30 mn

HEBERGEMENT

5 nuits en hôtel **, en chambres doubles avec salle de bains et W-C privés, téléphone, et TV. L'hôtel est situé dans le village de Vacheresse, face à la vallée avec une exposition sud-ouest. Hôtel équipé WIFI. Chambre individuelle possible avec supplément de 120 €. Sinon les inscriptions individuelles seront regroupées en chambre de 2 ou 3.

Les repas

Les dîners sont constitué d'une cuisine familiale adaptée à la pratique de la randonnée. Une spécialité locale : tartiflette, fondue ou berthouds est prévue dans la semaine.

Les petits déjeuners sont servis à volonté. Les pique-niques sont accompagnés d'une boisson chaude. 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

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, nous vous proposerons un défraiement de 50 euros.

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

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Benoit, Jean Luc ou François, Accompagnateurs en Montagne du pays, spécialistes de la randonnée hivernale

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 A PREVOIR

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)

- o 1 chapeau de soleil ou casquette.
- o 1 foulard.
- o 1 bonnet.
- o 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- 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.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir plus tard, il est possible de séjourner dans l'hôtel "camp de base" de ce séjour, dans la mesure des disponibilités. Passez-nous un coup de fil pour savoir si c'est possible aux dates choisies.

Nuit supplémentaire en demi-pension : 74 € par personne en chambre double

Nuit supplémentaire en demi-pension : 86 € par personne en chambre individuelle

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Supplément chambre individuelle : 120 €

Nuit supplémentaire en demi-pension : 74 € par personne en chambre double

Nuit supplémentaire en demi-pension : 86 € par personne en chambre individuelle

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement (base chambre double) en pension complète
- le prêt des raquettes et des bâtons
- les navettes entre la gare et l'hôtel

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- le supplément chambre single : + 120 € (sous réserve de disponibilité)
- les assurances annulation - assistance rapatriement interruption de séjour

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

INFORMATION SUR LA REGION

L'hôtel est situé dans la vallée d'Abondance, très ouverte et orientée sud, à 900m d'altitude. Pour la plupart des balades nous prendrons un minibus pour rejoindre le départ (10 mn environ). Chaque balade a pour objectif un col ou un sommet. Elles se déroulent d'abord dans une belle forêt d'épicéa, puis nous débouchons dans les alpages d'où la vue porte sur les massifs alentours, dont le Mont-Blanc. Le lac Léman est omniprésent, parfois juste sous nos pieds, ou bien plus au loin entre 2 montagnes. Les sommets sont élancés et esthétiques, composés d'une falaise abrupte en versant nord, alors que l'accès se fait par le versant sud plus doux !

LES BALADES EN RAQUETTES

Chaque jour nous découvrons un secteur différent. Le programme est susceptible d'être modifié pour des raisons d'enneigement, de météo, ou pour s'adapter au niveau du groupe.

A midi nous mangeons un pique-nique agrémenté d'une boisson chaude. Le plus souvent votre accompagnateur choisit un endroit abrité s'il fait froid : chalet d'alpage, refuge, sous-bois ... ou dans la neige pour profiter du soleil quand le temps le permet.

CLIMAT – ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si il faut porter les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige.

BIBLIOGRAPHIE

- "Au fil de la Dranse" Bruno GILLET.
- Alpes Magazine n° 16, "Evian, la mémoire de l'eau", p.26.
- Alpes Magazine n° 41, "Le Léman, la mer à la montagne", p.26.
- Alpes Magazine n° 53, "Quelques lettres du Léman", p.93.
- Alpes Magazine n° 55, "Val d'Abondance – Val d'Illicz : ils sont cousins cousines", p.59.
- Alpes Magazine n° 77, "Thonon – Evian, de l'eau, rien que de l'eau", p.76.

CARTOGRAPHIE

La carte IGN du secteur dans lequel nous allons nous balader est la série TOP 25 - 3428 ET, éventuellement la 3528 ET.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF: Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF: trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

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