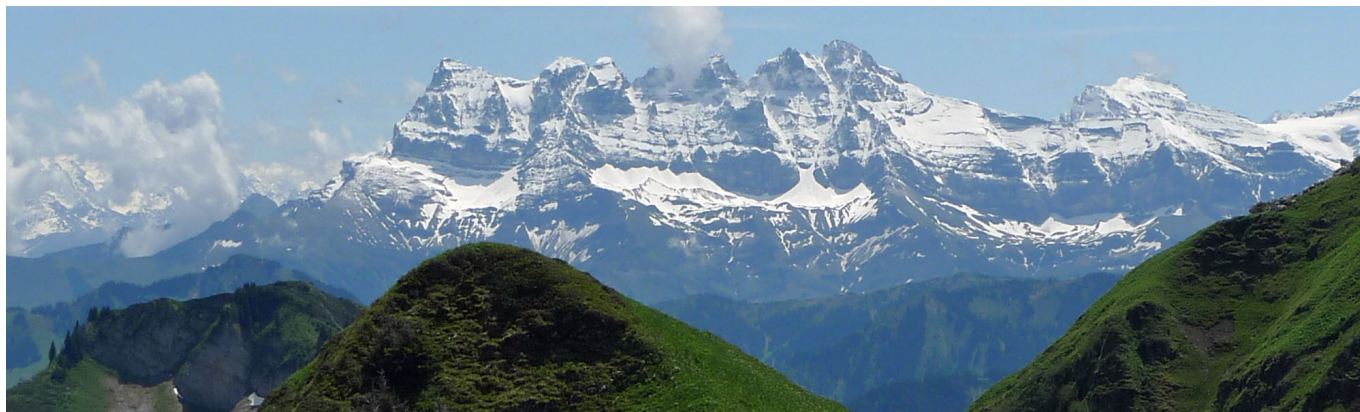


GTA, de Evian à Chamonix en liberté par la Grande Traversée des Alpes (GR5)



PRESENTATION

7 jours / 6 nuits / 6 jours de marche
Randonnée itinérante liberté, sans sac

Cette randonnée suit le « mythique » GR5 depuis Evian jusqu'à Chamonix. Elle débute au bord du lac Léman, le plus grand lac des Alpes, traverse les alpages de la vallée d'Abondance, puis serpente au pied des sommets élancés du Haut Chablais, avec en ligne de mire le Mont-Blanc ! L'itinéraire joue à saute frontière et termine par l'ascension du Brévent (2525 m) d'où la vue sur le massif du Mont Blanc est unique !

Vous pouvez enchaîner avec la partie Chamonix-Briançon puis Briançon-Menton.

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil

Rendez-vous gare d'Evian, ou directement au premier hébergement, en fin de journée.

Dîner et nuit à Bernex ou à Vacheresse.

Jour 2 : Bernex (1206 m) ou Chalets de Bise (1502 m) - Chapelle d'Abondance (1021 m)

Option 1 : Transfert aux chalets de Bise.

Complètement inédite cette option permet de découvrir la face nord du Mont Chauffé et son alpage ! Cela débute par la montée au Pas de la Bosse (18156 m) en guettant les chamois dans la face nord des Cornettes. Puis par une traversée en direction du Mont Chauffé vous allez franchir le col d'Ubine (1694 m). L'ambiance de la face nord du « Chauffé » est vraiment particulière ! Vous basculez ensuite sur son versant sud pour rejoindre La Chapelle d'Abondance par les rochers de l'Aiguille, jolie vue sur la vallée de Chatel en enfilade.

Dénivelée : + 690 m ; - 1080 m

Longueur : 13 km

Horaire : 05h30

Option 2 : Transfert à Bernex

Un peu plus longue donc un peu plus difficile cette option permet de partir au plus près du lac Léman. L'itinéraire démarre au pied de la Dent d'Oche, sommet emblématique du massif à la silhouette caractéristique, puis franchi deux cols. Le lac de Darbon se découvre comme une surprise : au dernier moment. Puis vous traversez le vaste alpage de Bise dominé par les Cornettes de Bise, autre sommet phare du massif. Une dernière montée pour un 3eme col et c'est la descente sur la Chapelle d'Abondance.

Dénivelée option 2 : + 1220 m ; - 1310 m

Longueur : 16 km

Horaire : 06h30

Jour 3 : Chapelle d'Abondance - Chatel (1161 m)

Vous voilà à présent au cœur de la vallée d'Abondance réputée pour ces alpages, sa race de vaches « aux lunettes de soleil » et son fromage ! Son point culminant est le Mont de Grange (2432 m). C'est lui que vous allez découvrir aujourd'hui au cours d'une longue et belle étape. Montée à la fraiche jusqu'au col des Mattes (1930 m), puis traversée en balcon face aux sommets qui marqueront votre itinéraire des prochains jours, notamment la Pointe de Chesery (2251 m) et les Dents du Midi (3257 m), avant la descente sur une ravissante petite chapelle, et votre hébergement.

Dénivelée : + 910 m ; - 770 m Longueur : 11 km Horaire : 05h30

Jour 4 : Pré La Joux (1274 m) - Les Mines d'Or (1350 m)

Un transfert avec la navette locale (3 € à payer sur place – toute les 40 mn) permet de rejoindre le bout de la vallée et départ de la montée au col de Bassachaux (1777 m), vous flirtez ensuite avec le domaine skiable d'Avoriaz et des Portes du Soleil, ce sera l'occasion de croiser quelques VTTistes amateurs de grands espaces. Vous rejoignez le col de Chesery (1992 m) pour y franchir, l'air de rien, la frontière au milieu des alpages. Puis le Lac Vert sera l'occasion d'une pause ! Aux Portes de l'Hiver l'itinéraire bascule dans le Val d'Illiez. Durant toute la descente jusqu'à votre étape, impossible de détacher vos yeux de cette impressionnantes murailles aux sommets élancés que constituent les Dents du Midi ! Depuis le col de Cou (1920 m) vous plongez dans la vallée de la Manche et ces célèbres Mines d'Or !
Dénivelée : + 1140 m ; - 1020 m Longueur : 19 km Horaire : 06h30

En juin et septembre la navette ne circule pas, il faut rajouter 100 m de dénivelée + et 2 km. En juillet et août il est possible de prendre un telesiege (7 € à payer sur place), après la navette, qui raccourci l'étape de 350 m de dénivelée + et 1 km de distance.

Jour 5 : Les Mines d'OR (1350 m) - Samoens (1096 m)

De nombreuses histoires de contrebande font la légende de ce passage, mais c'est aussi un endroit choisi par les ornithologues pour étudier la migration des oiseaux. Des histoires il en existe aussi sur les Terres Maudites, falaise de 600 m de haut, que vous découvrez en partant, avant de remonter au col de la Golese (1660 m). Une traversée vous permet de rejoindre le refuge de Bostan, puis descente jusqu'à Samoens par la vallée des Allamands.

Dénivelée : + 550 m ; - 1200 m Longueur : 14 km Horaire : 5h30

Jour 6 : Samoëns (1626 m) - Moede - Anterne (2002 m)

Transfert 10 mn jusqu'à Sixt. La montée jusqu'au col d'Anterne (2257 m) est longue et variée : montée en forêt au milieu des cascades, puis passage au pied des impressionnantes falaises de la Pointe de Salles (2500 m), et traversée de la montagne d'Anterne, vaste plateau calcaire où vous découvrez un lac d'altitude. Depuis le col panorama sur le Massif du Mont-Blanc époustoufflant, puis courte descente pour atteindre le refuge.

Les bagages ne sont pas disponibles.

Dénivelée : + 1100 m ; - 300 m Longueur : 10 km Horaire : 5h30

Jour 7 : Moede - Anterne (2002 m) - Chamonix (1034 m)

Le descente jusqu'au pont d'Arlevé est inoubliable, vous penetrez dans l'une des dernières zones de végétation originelle de la Haute Savoie ! Après la traversée des gorges de la Diosaz, remontée jusqu'au col du Brévent, véritable balcon face au Mont-Blanc ! Vous pouvez rejoindre le sommet du Brévent (2525 m) et redescendre en téléphérique + télécabine jusqu'au Chamonix, ou depuis le col descendre à

Planpraz et prendre la télécabine pour Chamonix.

Dénivelée : + 770 m ou + 925 ; - 740 m ou - 410 m Longueur : 10 km Horaire : 5h30

COMPLEMENT DE PROGRAMME

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 en fin de journée à la gare d'Evian ou au 1^{er} hébergement, situé à Bernex ou à Vacheresse.

Accès voiture :

La SNCF a réduit les trains entre Chamonix et Evian pour le retour à votre voiture donc 2 possibilités :

- Vous laissez votre voiture au 1er hébergement et vous réserver la navette retour (voir § DISPERSION)

- Vous laissez votre voiture en gare de Bellegarde et prenez le train pour Evian :
Bellegarde 17h12 - 19h10 Evian

Parking payant : possibilité de laisser la voiture à la gare durant la semaine.

Accès train : gare SNCF d'Evian les Bains

Exemple de train : Paris 12h58 - Evian 19h10.

Puis transfert en minibus au 1^{er} hébergement, nous préciser votre heure d'arrivée.

Horaires à vérifier auprès de la SNCF.

Accès avion : aéroport Genève Cointrin

+ train Genève-Lausanne puis bateau Lausanne-Evian.

DISPERSION

Jour 07 vers 16h00 à la gare de Chamonix

Retour train : horaires à vérifier auprès de la SNCF Tel : 0 892 35 35 35 ou

<http://www.voyages-sncf.com>

Chamonix 16h14 – 21h52 Paris (TER + TGV via Bellegarde)

Horaires à vérifier auprès de la SNCF.

Retour voiture : Votre voiture est la gare de Bellegarde : Chamonix 16h14 – 19h03 Bellegarde (TER + TGV).

Jour 03 : auberge de jeunesse moderne à Chatel, dortoir de 14 personnes, salle de bains sur le palier.
Diner à base de burgers et tapas.

Jour 04 : refuge dans la vallée de la Manche, dortoir de 10 personnes, sanitaires communs.

Jour 05 : centre de vacances à Vercland, chambres de 4 personnes, lavabo dans la chambre, douche et wc sur le palier

Jour 06 : refuge au pied de la chaîne des Fiz, dortoir de 15 personnes, sanitaires communs.

Formule chambre : 6 nuits en gîtes d'étape et refuges, en chambres de 2.

Il ne s'agit pas de prestations hotelieres (sauf 1 nuit), mais de chambres de 2 dans des gites ou refuges, il est donc nécessaire de prendre un sac de couchage.

Jour 01 : hôtel ou chambre d'hôtes à Vacheresse, salle de bains dans la chambre.

Jour 02 : centre de vacances à Chapelle d'Abondance, chambre de 2 avec lavabo. WC et douche sur le palier. Diner dans un restaurant situé à 300 m.

Jour 03 : auberge de jeunesse moderne à Chatel, chambre de 2 personnes avec lavabo et douche. WC sur le palier. Diner à base de burgers et tapas.

Jour 04 : gite dans la vallée de la Manche, chambre de 2, salle de bains sur le palier

Le mercredi et le jeudi cet hébergement est souvent complet, il est possible de rejoindre Morzine avec une navette (1,50 € à payer sur place) pour dormir en hôtel (avec un supplément de 15 à 20 €/personne)

Jour 05 : centre de vacances à Vercland, chambres de 2 personnes, lavabo dans la chambre, douche et wc sur le palier

Jour 06 : refuge au pied de la chaîne des Fiz, chambres de 2 personnes, salle de bains sur le palier

Les repas

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

Les pique-niques ne sont pas compris dans le forfait, vous pouvez toutefois choisir l'option avec pique-nique : + 65 €/ personne.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert en minibus le jour 01 depuis Evian (20 mn) le jour 2 au départ de la randonnée (10 mn) et les

jours 6 et 7 pour accès à l'hébergement (10 mn).

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par un véhicule d'étape en étape sauf le jour 6. 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

A partir de 2 personnes.

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 tee shirt à manches longues/courtes 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, 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.
- o Des sous-vêtements.

- 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 1 sac de couchage et une taie d'oreiller
- 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.

DOSSIER DE RANDONNEE

Topo guide rédigé par nos soins, décrivant chaque étape

2 cartes au 1/25 000 avec itinéraire surligné, que vous nous restituer en fin de circuit.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Dates : du 18 juin au 11 septembre 2022

Si vous prenez l'option chambre, éviter un départ dimanche ou lundi (voir rubrique hébergement)

La neige persiste parfois jusque début juillet sur certaines parties et peut nous obliger à faire des modifications sur votre itinéraire.

Prix :

Nombre de personne	Prix par personne en dortoir
2 personnes	795 €
3 personnes	730 €
4 personnes et +	670 €
Sans le transport des bagages par véhicule	575 €

Options :

hébergement en chambres : + 90 €/personne

repas de midi (6 pique-niques) : + 65 €/personne

navette retour de Chamonix : 200 à 300 € (maxi 4 ou 8 personnes)

Nuit supplémentaire à Chamonix :

- en demi-pension en dortoirs : 50 €.
- en demi-pension en chambres de 2 (hôtel** ou équivalent) : 88 €.

LE PRIX COMPREND

- les transferts prévus au programme
- l'hébergement en dortoir et la demi-pension
- le transfert des bagages par un véhicule (sauf jour 06)

- la fourniture du topoguide et des cartes IGN

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'équipement individuel
- l'option hébergement en chambre
- l'option pique nique
- le transfert retour en taxi depuis Chamonix
- la navette le jour 3 (3 € à régler sur place) et le téléphérique du Brévent le jour 7 (24.50 € depuis le sommet ou 14.50 € depuis Planpraz à régler sur place)
- 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

- Le portage des bagages tous les jours, sauf 1 nuit
- Des étapes de 800 m de dénivelée moyenne, accessibles à la plupart des randonneurs
- La possibilité d'être logé en chambre de 2 tous les soirs.
- Un itinéraire au plus près du GR 5 et de nombreuses variantes proposées
- La mise à disposition de cartes 1/25 000 avec itinéraire surligné et du topoguide.

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'Illeiez : 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, et la 3530 ET.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

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

Co-voiturage : www.allostop.net, www.blablacar.fr ; www.idvroom.com

