DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

Itinérance à raquettes en liberté dans le massif des Bauges

PRESENTATION

Raquette - itinérant en liberté - en hôtel de montagne et chambres d'hôtes
7 jours - 6 nuit - 7 jours de randonnée - Séjour possible de 2 à 7 jours

Une randonnée dans un pays secret et surprenant, entre les lacs d'Aix-les-Bains et d'Annecy: voici la traversée du massif aux 14 villages! A l'Est, une douzaine de sommets dépassent 2000 m. Des plateaux ouest aux sommets fiers et élancés des Hautes Bauges cette traversée superbe vous mène de combes en crêtes d'un bout à l'autre du massif des Bauges. L'intimité des villages des «Bauges devant» tout autant que les panoramas rencontrés sur les grandes Alpes font de ces montagnes enneigées une destination idéale pour la raquette. Partez pour un week-end ou une semaine pour le tour des Bauges en raquette entre ami, en club ou en couple.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME

JOUR 1 : Le Mont de Bellecombe (1095m) - Crêtes du Julioz (1520m) - Le Châtelard (800m) (800m)

Vous démarrez votre randonnée dans les alpages enneigés sous la face ouest du Trélod (2181m). Puis depuis le col du Golet de Doucy vous grimpez sur la Crête du Mt Julioz pour basculer sur le Col du Plane dans de belles ambiances forestières. L'arrivée sur le vieux bourg du Châtelard entre Bauges «devant» et Bauges «derrière» est pittoresque. Option plus courte directe par le col du Plane. Chambres d'hôtes ou hôtel.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Option classique : 9.5 kms / +367m / -635m
Option pimenté : 10.5 kms / +465m / -794m

JOUR 2 : Ecole (988m) - Col de l'Arclusaz (1770m) - Ecole

D'acce`s facile cette haute combe est un lieu de pastoralisme ancien (monaste`re de Bellevaux). C'est un site majeur du Massif des Bauges qui offre d'un co^te´ une vue splendide sur les Grandes Alpes, de l'autre une vue interne sur les Bauges.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Option classique : 12 kms / +456m / -456m
Option pimente´e : 18 kms / +871m / -871m

JOUR 3 : Jarsy (920m) - Croix d'Allant (1720m) en boucle.

Un superbe itinéraire classique au-dessus de Jarsy. Très panoramique, la belle épaule d'Allant permet de monter jusqu'à 1700m. Une randonnée entourée par les grands sommets des Bauges à savoir la « trilogie baujue » : Arcalod (2217m), Pécloz (2197m) et Trélod (2181m).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Option classique : 9 kms / +679m / -679m
Option pimente´e : 11.5 kms / +815m / -815m

JOUR 4 : Col et chalets de la Fulie (1400m) - Aillon-le-Jeune (1000m)

Une belle traversée en balcon vers les alpages de la Fulie (1400m) puis par les crêtes d'Aillon aux larges points de vue : Hautes Bauges - Mont-Blanc Belledonnes vous conduit dans la vallée «historique» des Aillons. C'est ici que l'ordre des Chartreux s'est établi au XIIe.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Option classique : 14 kms / +753m / -651m
Option pimente´e : 15 kms / +875m / -808m

JOUR 5 : Aillon-le-Jeune (1000m) - Pointe de la Galoppe (1681m) - Les Déserts (1000m)

Vous allez monter au large Col des pre´s qui prend des allures de plateau parseme´ de chalets d'alpage. Gagnez le Col de la Buffaz puis la Pointe de Gallopaz, qui ouvre une vue sur le bassin chambe´rien, les Hautes-Bauges ainsi que sur la chai^ne des Belledonne. Petit sommet, grand panorama !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Option classique : 11 kms / +791m / -651m
Option pimente´e : 14 kms / +1073 m / -933m

JOUR 6 : Les Déserts (1000m) - Croix du Nivolet (1530m) - La Féclaz (1300m)

Un itinéraire dominé par les falaises ocre et grises du mont Margériaz, en balcon au-dessus des hameaux des Déserts avec en toile de fond les Belledonnes. Ascension (facultative) de la Croix du Nivolet (1530m). Puis la traversée du plateau de la Féclaz.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Option classique : 8 kms / +436m / -81m
Option pimente´e : 15 kms / +735m / -378m

JOUR 7 : La Féclaz (1300m) - court transfert au Revard (1500m) - Arith (900m)

Journe´e des grands espaces pour gagner le Refuge de la Plate (1340m). L'apre`s-midi : traverse´e des hauts plateaux d'ou` vous be´ne´ficierez d'un panorama exceptionnel. Vous pourrez atteindre le Col de la Cochette avec vue sur d'exception sur le lac du Bourget.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Option classique : 13 kms / +315m / -1091m
Option pimente´e : 15.5 kms / +419m / -1194m

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 9h dans le vieux Bourg du Châtelard vous devez avoir votre premier pique-nique prêt ! Nous vous conduisons au départ après le briefing : (cartes topo, boussole, altimètre, porte-carte). Vous devez être prêt à partir : équipé avec votre pique-nique dans votre sac.

Arrivée en train

Autocar Francony depuis les gares d'Aix-les-Bains d'Annecy ou de Chambéry. Horaires sur le site www.francony.com ou au 04 79 54 81 23. Pour la gare d'Aix-les-Bains notez bien : l'arrêt bus est à la croix en face l'angle droit de la rue.

Arrivée en voiture

Depuis Aix les Bains (30 kms), sortie Aix Nord autoroute A41, suivre Massif des Bauges en passant par Grésy sur Aix, Cusy, Lescheraines puis le Châtelard.

Parking

Vous garez votre véhicule au lieu de rendez-vous pour la durée de la randonnée (parking non gardé mais sûr en face de la Mairie) et nous vous ramenons à votre voiture en fin de randonnée.

DISPERSION

Le dernier jour au village du Châtelard vers 17h.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Possibilité de dormir la veille en chambres d'hôtes

DOSSIER DE RANDONNEE

Cartographie :
3432 OT et 3332 OT 1/25000 série bleue avec les tracés. (Elles vous sont remises à l'accueil au départ), le topoguide, un altimètre, une boussole et un porte-carte.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.

Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

Pour apprécier votre séjour, il est préférable d'avoir déjà réalisé une randonnée de plusieurs jours (été ou hiver). Avoir une lecture de carte 1/25000 correcte (se représenter le relief, lire les courbes de niveau ...). Vous devez savoir renoncer à une étape, juger des conditions et envisager l'itinéraire de repli.

Les étapes sont en moyenne de 5h à 5h30, la dénivelée de 650 m et d'une quinzaine de kms. Nous vous proposons sur chaque étape des options dites «classiques» ou «pimentées» (environ 1h à 1h30 de marche en plus). La qualité de la neige peut faire varier les temps donnés.

Vous allez découvrir un site de montagne en autonomie, la réussite de votre semaine passe par une préparation physique (quelques footings) si vous vous sentez juste.

HEBERGEMENT

Hôtels de montagne. Chambres d'hôtes confort. Dîners et petits déjeuners servis chauds. Vous pouvez commander directement votre pique-nique à chaque étape (l'avant-veille).

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

ENCADREMENT

Séjour en liberté sans accompagnateur.

GROUPE

Vous devez être 2 personnes minimum, des suppléments tarifaires seront appliqués pour toute demande d'itinérance en solo. Nous contacter.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez un sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée compter 6 à 7kg. Vous devez pouvoir accrocher vos raquettes sur votre sac. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape.

MATERIEL FOURNI

Vous devez avoir votre propre matériel. Location possible, nous demander.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! Que ce soit pour vous fondre dans le paysage, tel un lièvre variable en pleine chasse, ou bien pour vous rouler dans la neige (volontairement, cela va sans dire !), vous devrez impérativement suivre le principe des 3 couches, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

- un sous-pull ou tee-shirt à manches longues en matière respirante type laine de mérinos ou sous-vêtement thermique,
- une veste chaude en fourrure polaire ou polartec ou polyester extensible,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex).

Pour le bas du corps, si vous êtes très frileux-se, vous pouvez de la même manière enfiler un sous-vêtement thermique ou caleçon en mérinos. Par-dessus, vous pourrez mettre un surpantalon respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex. Attention à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la raquette. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...
Ce principe peut être adapté suivant vos préférences et au vu de la météo, bien entendu ! Par un temps

radieux, en fournissant un effort continu, le sous-pull peut suffire. Si le temps se dégrade, vous pourrez ajouter votre veste imperméable. Si vous êtes pris dans une tempête (et que votre guide ne vous laisse pas profiter d'une journée à barboter dans le sauna), alors enfilez vos 3 couches et allez braver le froid, tel Mike Horn durant sa traversée du grand Nord.
En tant que randonneur aguerri, vous n'êtes pas sans savoir que le coton est à proscrire. Il vaut mieux préférer des matières qui sèchent rapidement, type laine (mérinos), soie ou fibre synthétique.
Attention, les combinaisons de skis ne sont pas du tout adaptées à l'effort intense de la pratique de la raquette (eh oui, vous allez transpirer !). Trop chaudes et encombrantes, mieux vaut donc les éviter.

L'équipement parfait du raquettiste :

- 1 bonnet et/ou un tour de cou multifonction type BUFF©,
- 1 paire de gants chauds ou moufles (prévoir 1 paire de rechange) + une paire de gants fins en soie ou mérinos pour les plus frileux,
- 2 tee-shirts manches courtes/longues adaptés à l'effort (en matière respirante),
- 1 veste en fourrure polaire,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche (type gore-tex ou équivalent),
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- 1 caleçon chaud type mérinos ou sous-vêtement thermique,
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent),
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée ou type chaussettes de ski, hautes et chaudes.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 1 sac à dos de 35/38 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale,
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. (Des chaussures étanches type Gore-tex à minima en cuir vous permettront de garder vos petits petons au sec. Fausse bonne idée : les bottes ou après-skis qui ne sont pas adaptées pour se fixer sur les raquettes !),
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe,
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4,
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver,
- 1 gourde
- 1 gobelet, 1 couteau/fourchette repliable pour les pique-niques,
- des vivres de course de votre préférence
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour),

- 1 couverture de survie,
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler,
- crème solaire sans nanomatériaux indice 4 et écran labial,
- un canif,
- un sifflet.

Vivres de courses / Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour vous sentir comme à la maison le soir, n'oubliez pas :

- Votre nécessaire de beauté indispensable pour vous bichonner,
- Vos affaires de rechange pour vous parer de vos plus beaux atouts,
- 1 lampe frontale ou de poche pour dévorer votre livre favori jusque tard dans la nuit,
- Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles,
- Un maillot de bain pour vous délasser les jambes dans le sauna après la randonnée.

En cas de petits bobos (votre guide aura également une pharmacie collective) :

- vos médicaments habituels,
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence,
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large,
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

De mi-décembre à fin mars :
En chambre confort double ou twin avec salle de bain privative.
Séjour possible de 2 à 7 jours.

Toutes les traversées en ½ pension :
7 jours : 840€ - Sup single : 205€ / pers
6 jours : 735€ - Sup single : 174€ / pers
5 jours : 640€ - Sup single : 143€ / pers
4 jours : 530€ - Sup single : 102€/ pers
3 jours : 350€ - Sup single : 61€ /pers
2 jours : 235€ - Sup single : 40€ /pers

Le classique: 4 jours / 3 nuits partie Hautes Bauges
J1 : Le Mont de Bellecombe (1095m) - Le Cha^telard (800 m). (J1 du descriptif)
J2 : Le Châtelard (800 m) - La Croix d'Allant - boucle (J3 du descriptif)
J3 :Le Châtelard (800m) - Aillon le Jeune (1000m). (J4 du descriptif)
J4 : Aillon le jeune (1000m) - Pointe de la Galoppaz (J5 du descriptif). Reprise à Aillon le Jeune.

Options

Nuitée sup : ½ pension chambres double 74€ / pers
Chambre single : 95€/ pers.

LE PRIX COMPREND

- Votre accueil & briefing le premier jour.
- La ½ pension en hôtels et chambres d'hôtes conforts
- Le transfert des bagages
- Les navettes nécessaires au départ et au retour de votre randonnée
- Les cartes et Porte-carte
- Topo guide

- Boussole & altimètre

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Vos pique-niques (vous pouvez les commander à l'étape, prévenir directement les hébergeurs (ou faire vos courses)
- La location éventuelle des raquettes et bâtons télescopiques de randonnée
- Vos dépenses personnelles
- Les assurances