

Traversée du Chablais à raquette



PRESENTATION

Randonnée itinérante Annemasse - Evian en hôtel
6 jours, 5 nuits, 5,5 jours de marche

Séjour circuit de randonnées en raquettes dans le massif du Chablais (Alpes).

Le Chablais est un massif qui se prête merveilleusement à la **pratique de la raquette** et cette **randonnée** a la particularité d'avoir en toile de fond des massifs de haute-montagne. Lorsque nous sommes sur les sommets, nous pouvons admirer le **Massif du Mont Blanc** tout proche. En partant de la vallée de l'Arve, nous découvrons le massif du Roc d'Enfer avec au loin les Dents Blanches et les Dents du Midi, déjà en Suisse. En revenant vers l'arête frontière, nous côtoyons les impressionnants sommets des Cornettes de Bise et de la Dent d'Oche. Nous terminons le **circuit randonnée** en descendant sur les rives du **Lac Léman**.

Deux itinéraires de niveaux différents vous sont proposés selon que vous veniez en début ou en fin d'hiver. En effet, en mars la neige est moins abondante, ce qui nous conduit à la traquer plus haut en altitude et ainsi effectuer des dénivelées plus importantes. Le panorama découvert depuis les sommets et les cols élevés viendra récompenser cet effort plus soutenu.

D'Annemasse à Evian, par des chemins détournés, un petit sac pour les affaires de la journée, **le repas chaque soir dans de petits hôtels de montagne**, quel meilleur moyen pour découvrir ce massif en profondeur ?

NOS POINTS FORTS

- La traversée intégrale du Chablais du Sud au Nord.
- Le Vallon et le hameau d'Ubine.
- La vue sur le lac Léman les derniers jours.

- La visite du Cloître de l'Eglise d'Abondance.

- Le confort des hébergements : hôtel***, hôtels** et auberge.

- Une chambre double ou triple, avec douche et WC dans la chambre chaque soir.

- Une chambre double ou triple (avec draps) chaque soir.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- L'accès TGV facile avec prise en charge à la gare d'Annemasse et dispersion en gare d'Evian.
- En correspondance avec les horaires de TGV (pas de nuit supplémentaire sur place).

PROGRAMME

Jour 01 : Lundi

PROGRAMME SPORTIF :

Rendez-vous en gare d'Annemasse (sortie principale) à 11 h 15 mn. Transfert au-dessus de Villard (20 km), au lieu-dit Le Replan (1294 m), point de départ de la randonnée. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. Pour ce premier pique-nique panoramique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Après un passage en forêt, nous contournons la Tête des Cudres pour attaquer l'ascension de la Pointe de Miribel (1581 m). D'ici, la vue porte jusqu'au Mont-Blanc, quel spectacle ! Il sera notre toile de fond durant toute la descente. En passant Chez Truffaz (1191 m), nous nous laissons glisser jusqu'à notre hébergement à Mégevette.

Dénivelée : + 300 m, - 700 m Longueur : 5 km Horaire : 4 h

PROGRAMME EXPERT (mars) :

Rendez-vous en gare d'Annemasse (sortie principale) à 11 heures 15 mn. Transfert au-dessus de Villard (20 km), au lieu-dit Le Replan (1294 m), point de départ de la randonnée. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. Pour ce premier pique-nique panoramique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Après un passage en forêt, nous contournons la Tête des Cudres pour attaquer l'ascension de la Pointe de Miribel (1581 m). D'ici, la vue porte jusqu'au Mont-Blanc, quel spectacle ! Il sera notre toile de fond durant toute la descente. En passant Chez Truffaz (1191 m), nous nous laissons glisser jusqu'à notre hébergement à Mégevette.

Dénivelée : + 300 m, - 700 m Longueur : 5 km Horaire : 4 h

Jour 02 : Mardi

PROGRAMME SPORTIF :

Après avoir traversé plusieurs hameaux, nous montons régulièrement de clairière en clairière. Au vaste Col de la Bray (1447 m), la vue est dégagée, mais nous aurons sûrement envie de grimper jusqu'au sommet de la Pointe des Jottis (1548 m) pour un point de vue encore plus large ! Retour au village d'alpage de La Bray pour plonger dans le sauvage vallon de la Diomaz. Encaissé entre deux raides versants couverts de forêts, l'ambiance est austère et mystérieuse ; on ne peut s'empêcher de penser à l'époque où l'ours peuplait encore nos montagnes ! On débouche ensuite au bord du Lac de Vallon dans

le vallon de La Chèvrerie. Une courte navette nous amène à notre hôtel à Bellevaux.

Dénivelée : + 670 m, - 470 m Longueur : 12 km Horaire : 5 h 30

PROGRAMME EXPERT (mars) :

Après avoir changé de versant, la longue ascension régulière commence de clairière en clairière. Après un dernier passage en forêt, le paysage s'ouvre dans le petit cirque rocheux au pied de la Haute Pointe. Une dernière petite pente mène au Col de Cordon (1636 m). Nous redescendons ensuite sur la station de Sommant. Après avoir contourné un éperon, nous attaquons la montée au Petit Col de Chavan (1745 m). L'ambiance haute-montagne règne ici entre Haute-Pointe et Pointe de Chavasse. En suivant le cours du ruisseau de Chavan, puis de Bellecombe, nous gagnons les rives du Lac de Vallon dans le vallon de La Chèvrerie. Une courte navette nous amène à notre hôtel à Bellevaux.

Dénivelée : + 1060 m, - 880 m Longueur : 17 km Horaire : 6 h 30

Jour 03 : Mercredi

PROGRAMME SPORTIF

Après une première montée en face Sud, nous atteignons les vastes espaces de Tré Le Saix (1486 m). Un beau parcours en montagnes russes nous conduit Sur la Pointe (1657 m), puis nous traversons le plateau pour rejoindre directement le Col de La Balme (1445 m) et ensuite le Col de Seytrouset (1564 m). Il est alors temps d'entamer la descente jusqu'à la Dranse de Morzine et remonter ensuite au village du Biot.

Dénivelée : + 670 m, - 900 m Longueur : 15 km Horaire : 6 h

PROGRAMME EXPERT (mars) :

Après une première montée en face Sud, nous atteignons les vastes espaces de Tré Le Saix (1486 m). Nous pouvons ensuite tout à loisir choisir notre itinéraire en fonction des conditions. Un beau parcours en montagnes russes nous conduit Sur la Pointe (1657 m), puis Vallonet (1581 m) et le Col de La Lanche (1539 m). En suivant le fil de la crête, nous arrivons au Col de La Balme (1445 m), puis au Col de Seytrouset (1564 m). Il est alors temps d'entamer la descente jusqu'à la Dranse de Morzine et remonter au village du Biot.

Dénivelée : + 970 m, - 1220 m Longueur : 18 km Horaire : 6 h 30

Jour 04 : Jeudi

PROGRAMME SPORTIF

Nous nous élevons à travers la forêt pour rejoindre les espaces dégagés de Thex. Puis traversons sous la Pointe de Cercle jusqu'à la Montagne de Drouzin (1620 m). Ensuite notre itinéraire bascule dans la vallée de la Dranse d'Abondance par une superbe descente en face Nord. Une succession de petits vallons nous conduit aux Alpages de Druges. Face à nous, les Cornettes de Bise (2432 m), que nous allons côtoyer demain. Une traversée en forêt puis c'est la dernière descente ! Nuit dans le splendide village d'Abondance. Si nous arrivons tôt, nous en profiterons pour visiter le Cloître du XVème siècle, avec ses fresques très bien conservées.

Dénivelée : + 780 m, - 700 m

Longueur : 10 km

Horaire : 5 h 30

PROGRAMME EXPERT (mars) :

Après deux étapes sportives, cette journée nous permet de prendre le temps. Notre itinéraire nous conduit dans les espaces dégagés de Thex. Nous contourignons l'arête forestière de la Pointe de Cercle et atteignons les paisibles alpages de la Montagne de Damoz des Prés. Après avoir franchi le Col de L'Ecuelle (1534 m), nous changeons de vallée et descendons sur la Dranse d'Abondance. Nuit dans le splendide village d'Abondance. Si nous arrivons tôt, nous en profiterons pour visiter le Cloître du XVème siècle, avec ses fresques très bien conservées.

Dénivelée : + 840 m, - 730 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5 h 30

Jour 05 : Vendredi

PROGRAMME SPORTIF

Nous commençons la journée par la visite du Hameau du Mont, splendide exemple de l'architecture du Chablais, avec ses immenses chalets. Après une bonne montée, nous franchissons la crête du Mont Chauffé au Col de la Plagne (1546 m). Le profil s'adoucit et une traversée nous permet de gagner la douceur du vallon d'Ubine. Le village d'Ubine (1485 m), inhabité l'hiver, est un havre de quiétude au pied des falaises verticales du Mont Chauffé. Ce site est notre coup de cœur de la semaine. Nous franchissons Les Maupas (1561 m) qui séparent le vallon de Bise de celui d'Ubine. La vue y est magnifique avec en toile de fond le Mont Chauffé, les Cornettes de Bise et la Dent d'Oche. Il ne reste plus qu'à s'enfoncer dans le vallon de l'Eau Noire pour gagner le petit village de Vacheresse, terme de notre longue descente.

Dénivelée : + 780 m, - 880 m

Longueur : 15 km

Horaire : 5 h 45

PROGRAMME EXPERT (mars) :

Nous commençons la journée par la visite du Hameau du Mont, splendide exemple de l'architecture du Chablais, avec ses immenses chalets. Après une bonne montée, nous franchissons la crête du Mont Chauffé au Col de la Plagne (1546 m). Le profil s'adoucit et une traversée nous permet de gagner la

douceur du vallon d'Ubine. Le village d'Ubine (1485 m), inhabité l'hiver, est un havre de quiétude au pied des falaises verticales du Mont Chauffé. Ce site est notre coup de cœur de la semaine ! L'aller et retour jusqu'au Col d'Ubine (1694 m) complète ce magnifique parcours. Nous franchissons Les Maupas (1561 m) qui séparent le vallon de Bise de celui d'Ubine. La vue y est magnifique avec en toile de fond le Mont Chauffé, les Cornettes de Bise et la Dent d'Oche. Il ne reste plus qu'à s'enfoncer dans le vallon de l'Eau Noire pour gagner le petit village de Vacheresse, terme de notre longue descente.

Dénivelée : + 990 m, - 1090 m

Longueur : 19 km

Horaire : 7 h

Jour 06 : Samedi

PROGRAMME SPORTIF

Plusieurs itinéraires permettent de rejoindre le Mont Baron depuis Vacheresse. Nous choisissons le plus sauvage qui emprunte le Vallon du Replain et débouche sur une croupe neigeuse que l'on remonte jusqu'au pied de la pente sommitale. Un parcours de crête nous conduit alors jusqu'au sommet du Mont Baron (1556 m). Il est intéressant de redescendre par la Crête des Chesnays afin de prolonger les panoramas sur le lac Léman d'un côté et le Mont-Blanc de l'autre. Nous rejoignons ensuite Bernex, fort sympathique village niché au pied de la Dent d'Oche. Transfert ensuite pour Evian. **Arrivée prévue à la gare vers 18 heures.**

Dénivelée : + 730 m, - 550 m

Longueur : 9 km

Horaire : 5 h

PROGRAMME EXPERT(mars) :

Si les conditions nivo-météo sont au rendez-vous, c'est une étape alpine spectaculaire qui nous attend. Nous remontons le long vallon du Darbon, jusqu'aux Chalets du Darbon (1583 m). Dans les falaises, les bouquetins sont souvent présents. Nous sommes au-dessus de l'étage de la forêt et parvenons au magnifique cirque du Lac de Darbon. L'ambiance alpine déjà marquée atteint son apothéose lorsque l'on franchit les Portes d'Oche (1937 m), véritable brèche dans la montagne. Nous descendons dans un vallon escarpé au pied de la Dent et du Château d'Oche et gagnons la petite station de Bernex. En cas de mauvaises conditions, l'itinéraire de repli est celui de début de saison. Il gagne le sommet du Mont Baron (1445 m), splendide belvédère sur le Lac Léman. Transfert ensuite pour Evian. **Arrivée prévue à la gare vers 18 heures.**

Dénivelée : + 1290 m, - 1030 m

Longueur : 13 km

Horaire : 7 h

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1 à 11h15 en Gare d'Annemasse (sortie principale).

Accès train : Gare d'Annemasse

Paris Gare de Lyon : 06h30 08h26 : Lyon Part Dieu : 08h38 10h04 : Bellegarde

Bellegarde : 10h12 11h04 : Annemasse

Lyon Part Dieu : 08h38 10h02 : Bellegarde : 10h12 11h04 : Annemasse

Marseille : 06h36 08h20 : Lyon Part Dieu : 08h38 10h02 : Bellegarde

Bellegarde : 10h12 11h02 : Annemasse

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Accès bus : Gare d'Annemasse

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

Accès voiture : Gare d'Annemasse

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage : Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

L'utilisation en est efficace, simple et gratuite.

Venant du Nord de la France, prendre l'autoroute A40 via Bellegarde sur Valserine.

Venant du Sud de la France, prendre l'autoroute A41 via Annecy, puis l'A40 direction Genève.

Dans les deux cas, quitter l'autoroute à la sortie Annemasse - Etrembières, puis traverser la ville pour rejoindre la gare. Suivre « centre ville », puis « gare SNCF ».

Parking : Nous vous conseillons de laisser votre véhicule à la gare d'Annemasse (Places de parking gratuit à 300 mètres de la gare, dans les rues derrière la Salle Martin Luther King).

Accès avion : Aéroport Genève Cointrin.

Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) et son connectés avec le Léman Express qui permet de rejoindre Annemasse en 35 mn depuis l'aéroport. <https://www.lemanexpress.ch/fr/>

Exemple de train : Genève Aéroport 10h19 - Annemasse 10h55 (un train toutes les 15 mn environ).

Horaires sur www.cff.ch.

DISPERSION

Le Jour 06 à 18h00 en gare d'Evian Les Bains

Retour train : Gare d'Evian Les Bains

Evian : 18h21 19h45 : Bellegarde : 21h02 23h42 : Paris Gare de Lyon

Evian : 18h21 19h45 : Bellegarde : 20h01 21h22 : Lyon Part Dieu

Lendemain Evian : 06h18 - 07h45 : Bellegarde : 08h02 - 09h22 : Lyon Part Dieu

Lyon Part Dieu : 10h36 - 12h23 : Marseille

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf

Retour voiture : Gare d'Annemasse

Vous pouvez prendre le train suivant (horaires 2014 à vérifier auprès de la SNCF) pour récupérer votre voiture à Annemasse : Evian : 18h21 Annemasse : 18h59

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous ramener à la gare d'Annemasse en fin de randonnée. Attention, places limitées ! Tarif : **15 € par personne à réserver à l'inscription.**

Retour avion : Aéroport Genève Cointrin.

Bateau Evian - Lausanne puis train Lausanne - Genève

Hébergements avant ou après la randonnée :

à Annemasse

- Hôtel de Paris, 200 mètres en direction de la Poste, 04 50 37 00 62.

- Hôtel Campanile *** à 400 m de la gare, 04 50 84 09 24.

à Evian :

Nous n'avons pas d'hôtelier partenaire, vous pouvez contacter l'Office du Tourisme d'Evian (04 50 75 04 26).

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 "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

PROGRAMME SPORTIF (janvier – février)

Niveau 3 sur une échelle de 5. Randonneurs sportifs.

Votre randonnée :

Dénivelée moyenne : 620 m	Maximum : 780 m
Longueur moyenne : 11 km	Maximum : 15 km
Horaire moyen : 5 h 15 mn	Maximum : 6 h

PROGRAMME EXPERT (mars)

Niveau 4 sur une échelle de 5. Randonneurs experts.

Votre randonnée :

Dénivelée moyenne : 920 m	Maximum : 1290 m
Longueur moyenne : 16 km	Maximum : 19 km
Horaire moyen : 6 h 30 mn	Maximum : 7 h 30 mn

HEBERGEMENT

5 nuits en hôtels**, hôtels et auberges.

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : A réserver à l'inscription et à nous régler en fin de séjour, en fonction du nombre de nuits en chambre individuelle.

Jour 1 : Auberge, niveau hôtel**, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. L'auberge, entièrement rénovée avec goût, est située au cœur du village.

Jour 2 : Hôtel**, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Cet hôtel est notre partenaire depuis de nombreuses années. Accueil chaleureux, confort, qualité du repas, tout y est au top. C'est notre coup de cœur dans le Chablais !

Jour 3 : Hôtel**, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Cet hôtel traditionnel de village fait également bar, épicerie, presse et souvenirs. Bref, le cœur du village !

Jour 4 : Hôtel**, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Cet hôtel familial est situé face à l'Abbaye et au cœur du village d'Abondance.

Jour 5 : Hôtel**, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Situé près de l'église, l'hébergement de tout confort offre une superbe vue sur la basse vallée de la Dranse qui s'ouvre sur le pays Gavot.

Repas :

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Les pique-nique sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). 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.

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule

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

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...), que la place dans les véhicules est limitée 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

De 6 à 12 personnes seulement

Dédoublement :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, le deuxième groupe commencera un jour avant ou un jour après, chaque groupe sera indépendant et encadré par son

propre accompagnateur.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'état, qualification raquettes, connaissant parfaitement le massif.

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons raquettes, bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée. Raquettes à plaque articulée TSL 225 ou Inook Expert.

Vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable (nous prévenir).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire : www.auvieuxcampeur.fr

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, 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.
- Boite 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.

TRANSFERTS INTERNES

Un transfert est organisé le premier jour pour relier la gare d'Annemasse au départ de la randonnée. Un autre transfert est organisé le dernier jour entre Bernex et la gare d'Évian. Tous les autres trajets se font en raquettes ou à pied.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par adulte
10/01/2022	15/01/2022		758 euros
17/01/2022	22/01/2022		758 euros
24/01/2022	29/01/2022		798 euros
31/01/2022	05/02/2022		818 euros
07/03/2022	12/03/2022		818 euros
14/03/2022	19/03/2022		798 euros
21/03/2022	26/03/2022		798 euros

Deux itinéraires de niveaux différents vous sont proposés selon que vous veniez en début ou en fin d'hiver. En effet, en mars la neige est moins abondante, ce qui nous conduira à la traquer plus haut en altitude et ainsi effectuer des dénivelées plus importantes. Le panorama découvert depuis les sommets et les cols élevés viendra récompenser cet effort plus soutenu.

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : **Supplément 24 € par nuit, à réserver à l'inscription et à nous régler en fin de séjour**, en fonction du nombre de nuits en chambre individuelle.

Transfert Evian - Annemasse (selon les disponibilités) : **15 € par personne, à réserver à l'inscription.**

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.
- La visite du Cloître de l'Eglise d'Abondance.
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous

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 individuelle
- Le transfert retour Evian - Annemasse
- Les assurances annulation - assistance - rapatriement - interruption
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

BIBLIOGRAPHIE

La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

- " 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.
- ALPES MAGAZINE n° 99, " Lac Léman, l'étonnante mer des Alpes ", p 28.
- ALPES MAGAZINE n° 116, " Thonon – Evian. Sur un air de Riviera ", p 16.
- ALPES MAGAZINE n° 121, " Les Chalets de Trè Le Saix ", p 88.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard n° 3 "Massifs du Chablais, Faucigny, Genevois"

1 /25 000 IGN 3429 ET Bonneville - Cluses

1 /25 000 IGN 3528 OT Morzine - Massif du Chablais

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.123envoiure.com www.allostop.net

