

HIVER 2010-2011

COLS ET SOMMETS DES BAUGES

Séjour randonnée en étoile, en hôtels **

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



Entre le lac du Bourget et le lac d'Annecy, le massif des Bauges constitue une entité à la fois géographique et culturelle. Ce Parc naturel régional est constitué de montagnes superbes, sauvages et paisibles où l'élevage est encore très présent.

Nous avons déniché des itinéraires menant à des cols et des sommets grandioses où les chamois sont souvent au rendez-vous. Durant cette semaine, nous explorons les vallons secrets de la vallée des "Bauges Devant".

*Les randonnées s'effectuent à partir d'un hôtel** "Logis de France", maison de village rénovée, très sympathique, au coeur du typique village de Jarsy.*

PROGRAMME

Jour 01 : ~~Dimanche~~ : Transfert pour Jarsy et installation à l'hôtel. Après s'être changés, sans véritable transition, nous allons effectuer notre première montée entre Trélod et Arcalod, points culminants des Bauges pour atteindre le **Col de Chérel** (1495 m). Nous longeons la **Réserve Nationale de Faune** et peut-être aurons-nous la chance d'apercevoir des chamois, car nous sommes en limite d'une "zone de protection spéciale".

Dénivelée : 520 m

Longueur : 6.5 kms

Horaire : 3 h 00 mn

Jour 02 : ~~Lundi~~ : Ce "Tour des quatre cols" commence au dernier hameau de la vallée de Doucy, le **Cul du Bois**. Nous atteignons rapidement le **Golet de Doucy** (1329 m) et entamons ensuite la montée conduisant à la **Crête du Mont Julioz** (1500 m). Une traversée en forêt nous conduit au Col du Plane (1337 m), puis au Trou de la Fenêtre (1269 m). Nous descendons ensuite le doux vallon de clairière en clairière pour atteindre **les villages typiquement baujus de Mont Derrière et Mont Devant** (1010 m). Nous remontons au **Col de Bornette** (1304 m) nous ménageant de très belles vues sur le lac d'Annecy et le massif des Bornes-Aravis. Une belle traversée sous le Banc Plat nous ramène au **Golet de Doucy** (1329 m) et au **Cul du Bois**.

Dénivelée : 780 m

Longueur : 16 kms

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 03 : ~~Mardi~~ : Nous commençons par nous élever au-dessus de la **haute vallée du Chéran**, au pied de la **pyramide du Trélod**. Nous quittons le fond de vallée austère et gagnons peu à peu les grands espaces dégagés du **vallon perché de l'Arclusaz**. Après être passés aux Chalets du Praz (1405 m), nous montons jusqu'à la **Crête Ouest** (1703 m), au sommet de la falaise. Nous y découvrons le massif des Bauges dans sa presque intégralité. Plusieurs variantes sont possibles pour la descente.

Dénivelée : 840 m

Longueur : 10.5 kms

Horaire : 5 h 00 mn

Jour 04 : ~~Mercredi~~ : Une randonnée plus douce est au programme de cette journée. Nous partons d'Epernay, au fond de la vallée des Bauges Devant. Une douce montée entre forêt et clairière nous conduit à **Pré Bailet** (1041 m), puis à la **Crête de la Via**, sur la bordure sud du massif des Bauges. Nous atteignons le **Chalet du Potat** (1382 m), puis l'**Epion** (1422 m), point culminant de la journée. Le **Col du Potat** (1351 m) nous offre de superbes vues, du massif de la Lauzière et la Chartreuse jusqu'au **Mont Aiguille dans le Vercors**.

Dénivelée : 600 m

Longueur : 9.2 kms

Horaire : 4 h 00 mn

Jour 05 : ~~Jeudi~~ : Cette randonnée au-dessus de Jarsy nous permet de découvrir la face ouest de l'Arcalod, point culminant des Bauges. Nous sortons de la forêt au **Chargieu** (1295 m). Après le petit col, nous gravissons les superbes pentes dégagées conduisant à la crête et à la **Croix d'Allant** (1580 m), splendide belvédère sur l'Arcalod et le Mont de la Coche. Selon l'enneigement, plusieurs itinéraires de descente sont possibles

Dénivelée : 730 m

Longueur : 9 kms

Horaire : 5 h 00 mn

Jour 06 : ~~Vendredi~~ : Nous allons découvrir le versant Est du Mont Colombier qui fait face au village de Jarsy et que nous avons devant les yeux depuis une semaine. Une montée en forêt, puis une belle combe nous conduit au **Chalet Besson** (1281 m). En suivant la crête nous gagnons la **Croix du Plane** (1385 m), au pied du Mont Colombier. La descente s'effectue par la grange de **Frotte Cul**, la bien nommée.

Dénivelée : 730 m

Longueur : 8 kms

Horaire : 4 h 30

Jour 07 : Samedi :

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

ANIMATIONS hors randonnée :

Lors d'une semaine de randonnée en étoile, nous disposons toujours d'un peu de temps pour visiter les sites remarquables du massif. En fin de journée, au cours d'une ½ journée de mauvais temps, et si la proposition convient à l'ensemble du groupe, votre accompagnateur vous emmènera visiter au choix :

- La Chartreuse des Aillons : lieu qui retrace l'histoire du massif et présente de manière passionnante le patrimoine et l'architecture des Bauges.
- La maison thématique du Parc Naturel : paysages, Faune et Flore avec des maquettes intéressantes pour revivre vos randonnées !
- La fromagerie du Val d'Aillon : présentation de la fabrication des fromages locaux.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le dimanche en gare d'Aix Les Bains TGV (sortie principale) à 10 heures.

Si vous arrivez en retard : passez un coup de fil à Hubert, au 06.07.52.14.99.

Accès voiture :

En provenance de Lyon, Grenoble : l'autoroute A43 jusqu'à Chambéry, puis A 41 en direction de Annecy. Sortie n°13 "Aix les Bains Sud". Suivre ensuite la direction centre ville, puis gare.

En provenance de Genève : l'autoroute A41 en direction de Chambéry. Sortie n°14 "Aix les Bains Nord" Suivre ensuite la direction centre ville, puis gare.

Transfert ensuite pour Jarsy en suivant l'accompagnateur avec votre véhicule.

Parking : Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

Accès train : gare TGV d'Aix les Bains (horaires sur www.voyages-sncf.com)

Paris Gare de Lyon – Aix-les-Bains : 06h50 – 10h01 TGV direct

Lyon Perrache– Aix-les-Bains : 07h38 – 09h15 TER

Marseille – Aix-les-Bains : arrivée la veille

DISPERSION

Le vendredi en gare d'Aix Les Bains TGV vers 18 heures

Retour voiture : le samedi à l'hôtel

Retour train : le samedi à la gare d'Aix les Bains (horaires sur www.voyages-sncf.com)

Aix-les-Bains – Paris : 18h04 – 21h15 TGV direct

Aix-les-Bains – Lyon Part Dieu : 18h50 – 20h05

Aix-les-Bains – Marseille : 19h34 – 00h55 (via Valence)

Hébergements avant ou après la randonnée :

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. L'hôtelier peut même venir vous chercher à la gare de St Pierre d'Albigny.

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 840 mètres/jour. Accessible aux randonneurs n'ayant jamais pratiqué la randonnée en raquettes à neige. Si vous le souhaitez, il est toujours possible de se reposer une journée pour reprendre des forces.

Dénivelée moyenne : 600 m

Maximum : 840 m

Longueur moyenne : 10 km

Maximum : 16 km

Horaire moyen : 5 h 00 mn

Maximum : 5 h 30 mn

HÉBERGEMENT

5 nuits en hôtel ** à Jarsy, en chambres doubles (douche et WC dans la chambre). Au cœur d'un village de 150 habitants, dans une maison rénovée, l'hôtel est idéalement placé pour profiter de la vie locale. Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre de 2 à 3 personnes. Supplément pour chambre individuelle (115 €/personne), dans la mesure des disponibilités.

Les repas

Pour les repas, Armelle se met en quatre pour nous faire découvrir la cuisine locale en sortant des « sentiers battus », résultat : pas de tartiflette ou de fondue, mais un régal tout en surprises !

Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course, préparés par hébergement. Vivres de course fournies (barres de céréales et/ou gâteaux-chocolat ; fruits secs).

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, il est bien évident que vous serez défrayé des frais engagés.

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

Catherine, Pierre ou Claude, Accompagnateurs en Montagne Baujus, 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 À PRÉVOIR

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)

- 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.
- ~~Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.~~
- 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.

DATES ET PRIX

Dates du dimanche au vendredi	Prix par personne
Du 27 déc. au 1 ^{er} janvier 2011*	633 € (sup réveillon inclus)
Du 13 au 18 février 2011	598 €
Du 20 au 25 février 2011	598 €
Du 27 février au 04 mars 2011	598 €
Du 06 au 11 mars 2011	598 €

* du lundi au samedi

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 transferts et visites prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- le supplément chambre individuelle 115 €
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'équipement individuel
- l'assurance annulation 2%
- l'assistance - rapatriement 1%

POUR EN SAVOIR PLUS

Le Menu du prochain Réveillon n'est pas connu, mais voici à titre indicatif le Menu Réveillon 2009

Entrée

**Foie gras Maison et sa farandole
de feuilletés en gelée*

Plat principal et ses garnitures

**Filet Mignon sauce aux truffes,
garni d'un roulé de pommes de terre au fromage,
endive braisée et beignets de courgettes*

*Une assiette de fromage
(Gruyère et Tomes des Bauges)
ou
Faisselle de fromage blanc
(crème ou coulis de fruits rouges)*

Dessert

**Duo de mousse de citron au coulis de fruits rouges
et fondant au chocolat*

Un café

*Ce menu fut servi avec un verre de vin blanc en entrée et une bouteille de vin rouge bouchée
pour quatre personnes*

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.

INFORMATION SUR LA REGION

Le Massif des Bauges, Parc naturel régional, se situe dans les Alpes entre la Savoie et la Haute Savoie. Il est proche des villes d'[Annecy](#), [Aix-les-Bains](#), [Chambéry](#) et [Albertville](#). De loin, il ressemble à une forteresse inaccessible, mais ne vous fiez pas aux apparences ! En son sein, le paysage se décline en villages blottis entre prairies et forêts. Suivant votre fantaisie, six accès vous permettent d'y entrer. Et vous y découvrirez un îlot de nature préservée, qui a su dompter le temps et échapper à la foule. Ses habitants, les Baujus, sauront vous faire partager l'amour de leur pays. A pied, à cheval, avec un âne, à vélo, en parapente, à ski, ou en raquettes, le massif des Bauges est un terrain de découvertes pour les randonneurs de tout niveau. Les montagnes abritent une flore et une faune remarquables et variées, notamment dans la Réserve Nationale de Chasse et de Faune sauvage des Bauges qui protège chamois, mouflons, marmottes, tétras...

Les paysages du Massif des Bauges sont un régal pour les yeux, et la "Tome des Bauges", AOC, un régal pour le palais. Loin de la foule, "en Bauges on est bien !", les connaisseurs le savent.....

Sans oublier la fameuse « argenterie des Bauges » qui fait maintenant la fierté des Baujus, alors qu'il y a un siècle on se moquait d'eux car ils n'étaient pas assez riches pour se payer des couverts en argent, donc ils les fabriquaient eux-mêmes en bois !

BIBLIOGRAPHIE

- " Les vallées des Bauges " , Abbé François GEX, Editions Bauges Diffusion.
- " Le loup n'a jamais mangé l'hiver " , Mémoires d'André GALLICE, poète paysan bauju, Editions Curandera.
- "Les Bauges " ALPIRANDO, novembre 89, p 64.
- "La Savoie Vagabonde", Tome 1, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat.
- ALPES MAGAZINE n°34, août 95, " Les Bauges , une île douce et verte ".
- ALPES MAGAZINE n°40, août 96, " Les Parcs des Alpes " , p 16.
- ALPES MAGAZINE n°61 février 2000, " Neige et traces dans les Bauges " , p 77.
- ALPES MAGAZINE n°64, juillet 2000, " Les Parcs alpins " , p 32.
- ALPES MAGAZINE n°85, janvier 2004 " Sur la ligne bleue des Bauges " , p 68.

- TERRE SAUVAGE n° 190 , janvier 2004, « randonnées nature dans les Bauges »
- TERRE SAUVAGE n° 239 juin 2008, « BAUGES, la nature a du goût »

CARTOGRAPHIE

- 1 / 50 000 Didier Richard " Massif des Bornes-Bauges "
- 1 / 25 000 IGN 3332 OT Chambéry Lac du Bourget.
- 1 / 25 000 IGN 3432 OT Massif des Bauges.
- 1 / 25 000 IGN 3431 OT Lac d'Annecy.

FILMOGRAPHIE : « KNOCK » de Guy LEFRANC (1951) avec Louis JOUVET, " La dernière saison " de Pierre BECCU, « Mon petit doigt m'a dit » de Pascal THOMAS, avec Catherine FROT et André DUSSOLIER,

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

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

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

Parc Naturel des Bauges : www.parcdesbauges.com