

TRAVERSEE DES BAUGES

Randonnée itinérante accompagnée sans sac
6 jours / 5 nuits / 5,5 jours de marche



Entre le lac du Bourget et le lac d'Annecy, le massif des Bauges est une citadelle !

S'appuyant sur des falaises calcaires, les alpages forment des plateaux perchés qui s'élèvent d'ouest en est pour culminer à l'Arcalod (2217 m). Nous cheminons dans ce massif paisible où l'élevage de montagne est encore très présent, et aurons d'ailleurs l'occasion de goûter, entre autres, la production locale appelée Tome des Bauges (qui vient d'obtenir l'AOC).

La création du Parc naturel régional en 1995 a permis à ces montagnes préservées de se faire connaître au-delà de leurs frontières, mais nous sommes toujours les seuls à vous proposer une traversée intégrale du massif.

Par des itinéraires détournés, un petit sac pour les affaires de la journée, le repas chaque soir dans les petits hôtels baujus, quel meilleur moyen pour découvrir ce massif en profondeur ?

PROGRAMME

Jour 01 : Lundi : Après un petit transfert pour sortir de l'agglomération et atteindre le départ de la randonnée, nous montons jusqu'au **Col de la Doria** (1138 m), véritable porte du massif des Bauges. Après l'ascension, les grands espaces paisibles du Grand Plateau Nordique s'offrent à nous. La douce descente nous conduit ensuite au village **Des Déserts**, notre étape.

Dénivelée : + 840 m / - 290 m Longueur : 8 kms Horaire : 4 h 15 mn

Jour 02 : Mardi : Nous nous élevons au-dessus du village pour franchir un petit col (1130 m), au pied du Margéraz. Une longue traversée en balcon au-dessus de la vallée nous permet de gagner le vaste **Col des Prés** (1215 m) qui marque l'entrée de la vallée des Aillons. Entre bois et clairières, nous descendons jusqu'à **Aillon le Jeune**, où nous passons la nuit.

Dénivelée : + 710 m / - 730 m Longueur : 15 kms Horaire : 5 h 30 mn

Jour 03 : Mercredi : Nous remontons par l'ancien monastère des Chartreux, pour atteindre le **Col de la Fullie** (1338 m). Magnifique vue sur les grands sommets des Bauges que sont Pécloz, Arcalod et Trélod. Nous descendons ensuite dans les Bauges Devant, splendide vallée glaciaire. Une dernière montée nous conduit au village de **Jarsy**, au pied de la Dent de Pleuven.

Dénivelée : + 650 m / - 700 m Longueur : 13 kms Horaire : 4 h 45 mn

Jour 04 : Jeudi : Montée dans la vallée de Doucy en Bauges, pour atteindre le Golet (1329 m). Une douce descente conduit ensuite au hameau de **Mont Devant**, aux maisons typiquement baujues, puis nous gagnons le **Nant de Bellecombe**. Tout au long de ce ruisseau, on trouve plusieurs **Scieries à Grand Cadre**, actionnées par l'eau, dont l'une d'elles a été récemment restaurée. La descente se poursuit jusqu'à **Arith**, notre étape. Transfert de 10 mn, pour éviter les derniers kilomètres sur goudron.

Dénivelée : + 660 m / - 860 m Longueur : 15 kms Horaire : 6 h

Jour 05 : Vendredi : Une agréable ascension en forêt nous permet d'atteindre les alpages du **Semnoz**. Nous cheminons ensuite sur les crêtes pour rejoindre le **Crêt de Châtillon** (1699 m), point culminant de la randonnée. Du sommet, nous découvrons le Mont Blanc et toutes les Alpes. Le coucher de soleil, par temps clair, sera un des moments magiques de la semaine. Nuit à 1650 m.

Dénivelée : + 1120 m / - 160 m Longueur : 15 kms Horaire : 5 h 30 mn

Jour 06 : Samedi : La journée est consacrée à la longue descente par la croupe boisée du Semnoz, qui nous mène jusque dans les faubourgs d'Annecy. Nous flânonns ensuite dans le **Vieil Annecy**, et, par les bords du Thiou, gagnons les rivages du lac.

(distance : 15 km / dénivelée + : 80 m / dénivelée - : 1290 m)

Arrivée prévue à la gare d'Annecy TGV vers 17 heures

Dénivelée : + 80 m / - 1290 m Longueur : 15 kms Horaire : 4 h 15 mn

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le lundi à 11 heures en gare de Chambéry TGV (sortie principale). Sur place votre accompagnateur vous accueille et assure le transfert vers le départ de cette randonnée.
Si vous êtes en retard, bloqué par la neige, perdu dans en ville ...
passez un coup de fil au 06 07 52 14 99.

Accès voiture :

Par LYON : autoroute A 43
Par GRENOBLE : autoroute A 43
Par GENEVE : autoroute A 41

Accès train : gare TGV de Chambéry (*horaires à vérifier auprès de la SNCF*).

Paris – Chambéry : 07h42 – 10h41 TGV direct
Lyon – Chambéry : 09h41 – 10h57 TER
Marseille – Chambéry via Lyon : 07h39– 10h57 TGV + TER

DISPERSION

Le samedi à 17 heures en Gare d'Annecy TGV.

Retour voiture : Il est possible de laisser votre voiture sur le parking de la gare de Chambéry (très cher) ou d'Annecy (meilleur marché), un train part d'Annecy à 09h42 pour Chambéry (arrivée à 10h36) – (horaire à vérifier auprès de la SNCF).

Retour train : gare TGV d'Annecy (*horaires à vérifier auprès de la SNCF*).

Annecy – Paris : 17h35 – 21h15 TGV direct
Annecy - Lyon : 17h35 – 19h30 Autocar
Annecy - Lyon : 18h15 – 20h06 TER
Annecy - Marseille via Lyon : 17h35 – 22h46+ Autocar + TGV

Hébergements avant ou après la randonnée :

A Chambéry :

- Art Hôtel ** (04 79 62 37 26) 154 Rue Sommeiller, à 200 mètres de la gare SNCF.

A Annecy :

- Hôtel ** Aléry 5 Avenue d'Aléry à 200 mètres de la gare SNCF. Tél : 04 50 45 24 75
Parking privé.

- Hôtel ** Les Terrasses, 15 Rue Louis Chaumontel, à 300 mètres de la gare SNCF. Tél : 04 50 57 08 98
Parking privé.

Si vous arrivez en voiture la veille, nous vous conseillons de dormir à Annecy, d'y laisser votre véhicule et de rejoindre Chambéry par le train pour le rendez-vous. Vous récupérez ainsi votre voiture à l'arrivée de la randonnée.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.
Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

NIVEAU

Randonnée itinérante pour marcheurs sportifs.

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5.

Accessible aux randonneurs qui n'ont jamais pratiqué la raquette à neige. Itinéraire de montagne avec dénivelé de 570 m de moyenne.

Dénivelée moyenne : 570 m	Maximum : 960 m
Longueur moyenne : 12.5 km	Maximum : 15.2 km
Horaire moyen : 5 h 00 mn	Maximum : 6 h 30 mn

HEBERGEMENT

Lundi soir : Hôtel aux Déserts, chambre double, salle de bain à l'étage.

Mardi soir : Gîte à Aillon le Jeune, chambre 2 à 4 personnes, salle de bain à l'étage.

Mercredi soir : Hôtel à Jarsy, chambre double, WC et salle de bain dans la chambre.

Jeudi soir : Gîte à Arith , chambre 2 à 4 personnes, salle de bain à l'étage.

Vendredi soir : Hôtel au Semnoz, chambre double, TV et téléphone, salle de bain dans la chambre. Eau non potable. Prévoir d'acheter une bouteille d'eau minérale.

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

Repas : Pension Complète.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales : diots, fondue, ... tout en conservant des menus variés et équilibrés (nous y veillons au fil de la semaine).

Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée.

Les pique-niques sont copieux et 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.

Pour le premier pique nique, 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.

TRANSFERTS INTERNES

Un transfert en minibus de 10 mn le jour 1 et le jour 4.

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.

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 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 !!!!

- Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration d'un ordinateur portable.

- 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 personnelles.

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

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Catherine, Claude, Jean François ou Pierre, 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.
- Boîte 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 lundi au samedi	Prix par personne
Du 10 au 15 janvier 2011	578 €
Du 17 au 22 janvier 2011	578 €
Du 24 au 29 janvier 2011	598 €
Du 31 jan. au 05 février 2011	598 €
Du 07 au 12 février 2011	598 €
Du 14 au 19 mars 2011	598 €
Du 21 au 26 mars 2011	598 €

Le 26/12/10 et du 13/02/11 au 11/03/11 randonnée en étoile "cols et sommets des Bauges" autour de Jarsy (fiche descriptive disponible, n'hésitez pas à nous la demander)

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le portage des bagages
- le prêt des raquettes et des bâtons
- les transferts et visites prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- l'assurance annulation 2%
- l'assistance - rapatriement 1%

POUR EN SAVOIR PLUS

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'objectif de ce séjour est de réaliser la traversée intégrale du massif des Bauges en hiver. Après un petit transfert le 1^{er} jour pour sortir de l'agglomération de Chambéry, nous rejoignons la gare d'Annecy à pied en 7 jours. Nous faisons 5 étapes dans des villages situés entre 700 et 1000 m d'altitude, donc même au cœur de l'hiver ils nous arrivent de porter les raquettes sur le sac en début et en fin de journée. En fin de saison, l'enneigement étant plus faible, une partie plus importante des randonnées peut se dérouler à pied.

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 !

L'itinéraire débute dans les faubourgs de Chambéry à St Alban Leysse. On y trouve de la vigne ! Puis par un col on bascule dans le massif, que l'on découvre en passant de vallée en vallée jusqu'à Jarsy, village situé au pied des plus hauts sommets du massif. Nous y passons 2 nuits. La dernière nuit se déroule à 1700 m d'altitude au sommet du Semnoz, d'où le coucher de soleil sur le Mont-Blanc est tout simplement exceptionnel !

LES JOURNÉES EN RAQUETTES

Nous commençons à marcher vers 8h30 ou 9h00 le matin. À 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. Nous rejoignons l'étape du soir vers 16h00 ou 17h00.

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.
- 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.

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.123envoiture.com www.allostop.net

Parc Naturel des Bauges : www.parcdesbauges.com