

ETE 2011

LES SOMMETS DU LAC D'ANNECY

Un tour du lac original !

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



Rando Attitude vous propose un itinéraire inédit qui fait le tour du lac d'Annecy par les sommets, à travers le Parc Naturel des Bauges et le massif des Aravis. Coté lac ou coté montagne des points de vue magnifiques, avec toujours en toile de fond la chaîne du Mont-Blanc. Au programme 6 sommets dont la Tournette (2351 m), des paysages très variés, et pour finir un petit bain dans le lac !

Voilà maintenant 9 ans que nous proposons cette randonnée qui, bien que la notoriété du lac soit importante, se déroule sur des sentiers peu fréquentés.

PROGRAMME

Jour 01 : Dimanche : Rendez-vous 14h00 à la gare d'Annecy. Transfert sur le lieu de départ. Montée dans la forêt du Semnoz, puis à travers les alpages, jusqu'au sommet du Crêt de Châtillon (1699 m). Nous nous attardons à contempler la vue sur le Mont-Blanc, et poursuivons sur cette cime, entre Savoie et Haute-Savoie, pour rejoindre le gîte du chalet de Gruffy (1550 m).

Dénivelée : + 350 m , - 150 m

Longueur : 6 km

Horaire : 2h30

Jour 02 : Lundi : La journée commence par une descente sur le **col de Leschaux** (900 m). Puis nous remontons, sur l'autre versant, au **col du Sollier** (1451 m). De là il est possible de grimper au sommet du **Roc des Bœufs** (1774 m), par un itinéraire hors sentiers, ou de descendre directement au gîte de **Mont Devant** (1000 m).

Dénivelée : + 550 m ou + 880 m , - 1150 m ou - 1480 m

Longueur : 13 km

Horaire : 4h30 ou 6h00

Jour 03 : Mardi : Montée en forêt jusqu'au **col de Bornette** (1304 m). Une longue traversée nous mène ensuite au pied de la falaise de Banc Plat, que nous franchissons facilement par de bonnes vires, pour déboucher sur le **synclinal perché de la Montagne du Charbon**, vaste pâturage dominant le lac (1720 m). Nous rejoignons le **gîte d'alpage de la Combe** (1572 m) où nous passons la nuit. Ce refuge est inaccessible en voiture, nous mettrons donc dans notre sac le strict minimum (vêtements pour la nuit et affaires de toilette).

Dénivelée : + 1330 m , - 800 m

Longueur : 13 km

Horaire : 6h00

Jour 04 : Mercredi : Nous descendons au bord du lac pour y déjeuner. Ensuite, montée en forêt jusqu'au **col de la Forclaz** (1150 m), où nous observons les libéristes (parapentes et deltas) qui se jettent dans le vide au-dessus du lac. C'est en cheminant sur la crête des Rochers du Roux que nous rejoindrons notre gîte du Pré Verel à Montmin (1300 m).

Dénivelée : + 960 m , - 1100 m

Longueur : 16 km

Horaire : 6h00

Jour 05 : Jeudi : Ascension de **la Tournette** (2351 m), point culminant du Tour du lac. Ce sommet offre une vue panoramique sur le lac bien sûr, mais aussi sur **la chaîne des Aravis et le massif du Mont-Blanc**. Et il n'est pas rare d'y rencontrer **un groupe de bouquetins** évoluant agilement au bord du vide. Nous redescendons par l'alpage du Lars, c'est l'occasion de découvrir un autre versant, plus sauvage. Nuit au même gîte que la veille.

Dénivelée : + 1050 m , - 1050 m

Longueur : 8 km

Horaire : 6h00

Jour 06 : Vendredi : Passage au chalet de l'Aulp, le plus gros alpage de Haute Savoie, puis montée aux **Lanfonnets** (1768 m). Notre itinéraire en balcon se poursuit avec la longue crête du col des Frêtes (1645 m) où l'on apprécie de s'allonger dans l'herbe, essayant de repérer "aux jumelles" notre cheminement sur l'autre rive du lac. Descente finale sur le **col de Bluffy** (630 m), nuit en Hôtel.

Dénivelée : + 650 m , - 1100 m

Longueur : 10 km

Horaire : 5h00

Jour 07 : Samedi : Traversée du **Mont Veyrier** (1291 m), élégant sommet d'où l'on **surplombe littéralement le lac**, sensations garanties ! Après la descente sur Annecy, nous **marchons au bord de l'eau** pour rejoindre la vieille ville en passant par le parc de l'Impérial et les jardins de l'Europe, superbe "front de lac" ! Nous arrivons, à pied, à la gare vers 17h00.

Dénivelée : + 650 m ; - 850 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5h30

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Dimanche à 14h00 gare TGV d'Annecy. Au pied de l'horloge extérieure, la brasserie permet de boire un café en terrasse, votre accompagnateur vous y attend.

Accès voiture :

L'autoroute A40 jusqu'à Bellegarde (sortie ELOISE) puis N 508 jusqu'à Annecy, ou l'autoroute A41 jusqu'à Annecy (sortie Annecy Sud). Pour rejoindre la gare suivre "Annecy centre". Pour laisser votre voiture vous trouverez deux parkings payant sous la gare.

Accès train :

horaires à vérifier auprès de la SNCF Tel : 0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Paris gare de Lyon 09h50 – Annecy 13h30 (TGV)

Lyon Part Dieu 11h38 – Annecy 13h30 (autocar)

Marseille **08h41** – Annecy 12h45 (TGV + TER via Lyon)

Marseille **09h40** – Annecy 13h30 (TGV + autocar via Lyon)

Accès avion : Aéroport d'Annecy.

DISPERSION

Samedi vers 17h00 à la gare TGV d'Annecy

Retour train :

horaires à vérifier auprès de la SNCF Tel : 0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Annecy 17h35 – Paris 22h03 (autocar + TGV via Lyon)

Annecy 17h35 – Lyon 19h30 (autocar)

Annecy 18h15 – Marseille 22h47 (TER + TGV via Lyon)

Annecy 18h15 – Lyon 20h06 (autocar)

Annecy 18h00 – Paris 23h21 (TER + TGV via Lyon)

Hébergements avant ou après la randonnée :

Si vous souhaitez arriver la veille du départ, vous pouvez passer la nuit à :

Hôtel ** Les Terrasses 15 Rue Louis Chaumontel 74000 ANNECY

Tél : 04 50 57 08 98 à 300 mètres de la gare SNCF

Parking privé.

Chambres d'Hôtes l'EPICURIEN 150, route de "Chez Grillet"

Tél : 04 50 69 23 40 74650 CHAVANOD

NIVEAU

Pour marcheurs sportif.

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec dénivelées de 800 m de moyenne. Expérience de la randonnée itinérante indispensable. L'ascension de la Tournette (jour 5) présente quelques passages équipés de câble et d'une échelle de 4 m. Ils ne sont pas vraiment aériens, mais nécessite de rester bien concentré.

Dénivelée moyenne : 800 m

Maximum : 1050 m ou 1330 m

Longueur moyenne : 12 km

Maximum : 16 km

Horaire moyen : 6 h 00 mn

Maximum : 6h30

HEBERGEMENT

5 nuits en gîtes d'étape et refuges, en chambres collectives de 4 à 10 personnes, avec sanitaires communs et douches chaudes. 1 nuit en hôtel en chambres de 4 personnes.

Premier soir : 2 dortoirs de 6 dans un chalet d'alpage, 2 douches et sanitaires communs.

Deuxième soir : 3 chambres de 5 à 8 dans un gîte d'étape, 3 douches et sanitaires communs.

Troisième soir : dortoir de 12 dans un chalet d'alpage, 1 douche et sanitaires communs.

Quatrième et cinquième soir : dortoir de 15 dans un gîte d'étape, sanitaires communs.

Sixième soir : chambres de 4 ou 5 dans un hôtel, sanitaires communs.

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

Les pique-niques sont constitués d'une salade, de sandwichs, de fruits et accompagnés d'aliments énergétiques pour "grignoter" au cours de la journée.

Dans certains refuges (J1) l'eau n'est pas potable. La bouteille de 1,5 l est à environ 3 €.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert en minibus le jour 1 (20 mn) et transfert en car le jour 5 (5 mn).

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par un véhicule d'étape en étape, sauf le jour 3. 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

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Catherine, Pierre, Jean François ou Claude, Accompagnateurs en Montagne (vivant à Annecy toute l'année, ils connaissent parfaitement l'itinéraire et les variantes inédites).

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 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.
- 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

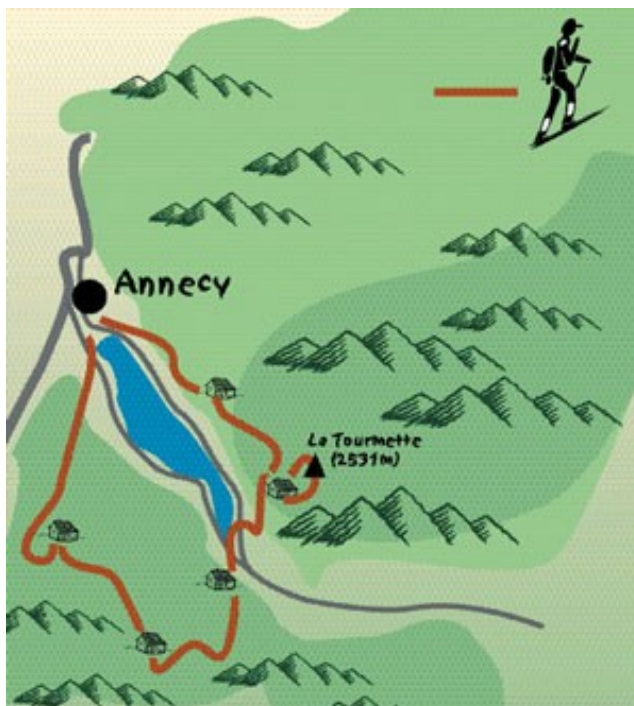
| Dates du dimanche au samedi | Prix par personne |
|-------------------------------|-------------------|
| Du 26 juin au 02 juillet 2011 | 599 € |
| Du 10 au 16 juillet 2011 | 599 € |
| Du 24 au 30 juillet 2011 | 599 € |
| Du 07 au 13 août 2011 | 599 € |
| Du 21 au 27 août 2011 | 599 € |
| Du 04 au 10 septembre 2011 | 599 € |

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le transport des bagages
- le transfert du premier jour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous et le retour
- l'assurance annulation / rapatriement 3% du prix du séjour



POUR EN SAVOIR PLUS

INFORMATION SUR LA REGION

Le lac d'Annecy est un lac d'origine glaciaire, il est de forme allongé et mesure 14 km qui se présente en 2 parties. Le petit lac en amont, séparé du grand lac par un verrou glaciaire, que l'on repère facilement depuis les sommets grâce à la presqu'île de Duingt et son château idéalement situé !

La première partie de la randonnée se déroule sur les montagnes de la rive gauche, dans le Parc Naturel des Bauges. Les paysages sont constitués de sommets élancés aux formes particulières « en berceau » très caractéristiques de ce massif. N'hésitez pas à demander à votre accompagnateur l'origine géologique de ces montagnes.

La seconde partie arpente la rive droite, du côté de la chaîne des Aravis. Les sommets sont plus proches du lac que l'on domine véritablement. Certains passages sont spectaculaires, sans être extrêmes ! Le point culminant du bassin annécien est la Tournette (2351 m) que nous gravirons el jour 5.

La plupart de ces sommets sont peu fréquentés, et les points de vue sont toujours très spectaculaires.

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.
- "La Savoie Vagabonde", Tome 1, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat.
- TERRE SAUVAGE n° 190 , janvier 2004, « randonnées nature dans les Bauges »
- TERRE SAUVAGE n° 239 juin 2008, « BAUGES, la nature a du goût »

CARTOGRAPHIE

TOP 25 - 3431 OT, avec éventuellement la 3432 OT pour compléter.

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