

Du Léman à la Vanoise (GTA 1ère étape)

Grande traversée des Alpes, 1ère étape : Chablais, Haut Giffre, Aiguilles Rouges, Mont-Blanc.

Cette première partie nous emmène des bords du Léman jusqu'à Chamonix, capitale des glaces. On découvre le Chablais, au relief calcaire de caractère, et les alpages d'Abondance si verts et si riches ! Le massif des Dents Blanches, sauvage et préservé, nous ouvre les portes du Faucigny. C'est le pays des cascades géantes, des lapiaz et des gouffres, mais aussi celui des plateaux d'alpages semblables au Paradis. Quelques heures de marche et nous voilà dans les Aiguilles Rouges, d'où l'on découvre enfin toute la chaîne du Mont-Blanc, un grand spectacle de glaciers et de roches. A suivre...

PROGRAMME

Jour 1 : Pic des Memises - Balcon du Léman

Rendez-vous à 12h30 devant l'Office de Tourisme de Thollon-les-Mémises, ou bien à 9h30 avec vos bagages à la gare SNCF de Chamonix, si vous avez choisi l'option transfert.

Montée par la télécabine et départ pour le sentier balcon surplombant le lac Léman. Pique-nique, puis traversée des Mémises et des alpages des Mottay avant de descendre sur le vallon de Novel.

HEURES DE MARCHÉ : 3h30 - 8km

DÉNIVELÉ + : 500 m

DÉNIVELÉ - : 550 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 2 : Col de Bise - Vallon de Bise

Depuis l'alpage, montée au Lac de Neuteu et au col de Bise. Petit détour possible au Lac de Darbon, magnifique lac glaciaire.

Ouvrez grand les yeux, vous êtes au pays du bouquetin !

Descente à l'alpage de Bise, d'où l'on rejoint le refuge d'Ubine niché sous la face Nord du Mont Chauffé.

HEURES DE MARCHÉ : 6h - 12km

DÉNIVELÉ + : 1050 m

DÉNIVELÉ - : 1050 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Abondance - Lac de Tavaneuse

Descente sur le village d'Abondance et petit transfert dans la vallée. Montée au lac de Tavaneuse, puis au col à 1997 m.

Descente dans les alpages puis la forêt jusqu'au lac de Montriond. Transfert à Chardonnière. Nuit en refuge en dortoir.

HEURES DE MARCHÉ : 7h00 -13km

DÉNIVELÉ + : 950 m

DÉNIVELÉ - : 1600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : transport de bagages

Jour 4 : Massif des Dents Blanches - Pas au Taureau

Montée à la tête de Bostan, face au superbe et sauvage massif des Dents Blanches. Traversée par le Pas au Taureau (2555 m), petit passage câblé, puis descente dans le vallon lunaire de la "combe aux puaires", site insolite de lappiaz (calcaires érodés).

Nuit au refuge de la Vogealle en dortoir (sans les bagages).

HEURES DE MARCHÉ : 7h00 -11km
DÉNIVÉLÉ + : 1300 m
DÉNIVÉLÉ - : 750 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 5 : Le bout du Monde et le cirque du Fer à Cheval

Depuis le refuge de la Vogealle, une très belle descente face aux falaises du Tenneverge nous conduit au Bout du Monde puis au cirque du Fer à Cheval, et leurs multiples cascades.

Nuit au village de Sixt-Fer-à-Cheval.

HEURES DE MARCHÉ : 6h00 - 17km
DÉNIVÉLÉ + : 200 m
DÉNIVÉLÉ - : 1250 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Lac et vol d'Anterne

Petit transfert. La journée commence à travers bois, le long des cascades du Rouget, de la Pleureuse et de la Sauffaz. Montée à l'alpage d'Anterneau cœur de la réserve naturelle de Sixt-Passy, un vaste et haut plateau où se niche l'un des plus beaux lacs de la région. C'est le royaume des marmottes et du gypaète barbu! Concours de ricochet suivi d'une petite grimpe jusqu'au col d'Anterne, puis descente sur le refuge de Moede-Anterne. Baignade possible au lac de Pormenaz, à 15 mn du refuge.

Nuit en dortoir.

HEURES DE MARCHÉ: 7h - 15km
DÉNIVÉLÉ + : 1550 m
DÉNIVÉLÉ - : 400 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 7 : Envers du Brévent - Chamonix

Courte descente vers le pont d'Arlevé. Le Paysage change, les calcaires des Fiz laissant la place aux roches moutonnées du massif des Aiguilles Rouges. Montée jusqu'au Col du Brévent (2368 m), puis descente jusqu'à Planpraz, où l'on prendra la télécabine pour rejoindre Chamonix.

Fin de la randonnée vers 15h à Chamonix

HEURES DE MARCHÉ : 5h - 10km
DÉNIVÉLÉ + : 750 m
DÉNIVÉLÉ - : 750 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 12h30 à l'Office de Tourisme de Thollon-les-Mémises.

Si vous le désirez, nous pouvons vous retrouver à Chamonix, et vous véhiculer jusqu'au départ de la randonnée, service en option, au tarif de 50€, à réserver à l'inscription. Rendez-vous à 9h30 avec vos bagages à la gare SNCF de Chamonix.

En train :

Aller: Ligne Paris/Bellegarde/Evian par TGV

Puis bus régulier à Evian pour Thollon Les Mémises (40mn)

Horaires des bus disponibles:

<http://www.thollonlesmemises.com>

Retour: ligne Chamonix/Saint-Gervais, puis TGV St-Gervais/Paris

Horaires consultables sur le site de la SNCF

<http://www.voyages-sncf.com/>

En voiture:

Autoroute A40 sortie Annemasse, parking gratuit

Puis train pour Evian, puis bus pour Thollon les Mémises

Horaires des bus prochainement disponibles

<http://www.thollonlesmemises.com>

Retour: Chamonix à Annemasse, en train.

<http://www.voyages-sncf.com/>

Pour votre voiture:

- A Thollon parking gratuit
- A Chamonix, parking gratuit ou Chamonix Park auto: 04 50 53 65 71 (40 à 50 euros la semaine).

Option transfert: Si vous le désirez, nous pouvons vous retrouver à Chamonix, et vous véhiculer jusqu'au départ de la randonnée, service en option, au tarif de 40€, à réserver à l'inscription. Rendez-vous à 9h30 avec vos bagages à la gare SNCF de Chamonix.

DISPERSION

Vers 15h à Chamonix.

NIVEAU

Niveau 3 chaussures

Dénivelé: +/- 700 m à 1300 m en moyenne par jour.

Temps de marche: 5 à 7 heures par jour.

Type de randonnée: itinéraire de montagne sur sentier avec quelques passages aériens, ponctuels et bien sécurisés

CONDITION PHYSIQUE:

Etre capable de faire aisément 15 km de marche (en plaine) en 3 heures maximum.

Si ce n'est pas le cas, dans un délai de trois semaines avant le départ, à raison de 2 à 3 fois par semaine, nous vous conseillons d'entreprendre un bon entraînement: 4 à 5 km de jogging ou 3 à 4 heures de randonnée ou de vélo. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

HEBERGEMENT

CLASSIQUE: 6 nuits en chalet d'alpage, refuges et gîtes.

Douches chaudes dans tous les hébergements. Mais en raison des périodes de sécheresses récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, votre accompagnateur prépare un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Thollon Les Mémises: <http://www.thollonlesmemises.com>

Evian-les-Bains: <http://www.evian-tourisme.com>

Chamonix: www.chamonix.com

TRANSFERTS INTERNES

Réalisé en minibus de l'organisation

PORTAGE DES BAGAGES

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique chaque d'étape en étape, sauf les jours 1,4 et 6 car le refuge n'est pas accessible en voiture.

Vos affaires de rechange doivent être regroupé en 1 seul sac souple ne dépassant pas 12kg !

Nous insistons particulièrement sur la taille et le poids de votre bagage transporté : durant votre circuit, celui-ci est manipulé chaque jour par un chauffeur à plusieurs reprises (Merci de penser à leur dos !) pour être acheminé dans des refuges dont l'accès n'est pas toujours simple.

Utilisez un bagage par personne, car regrouper les affaires de deux personnes en un seul contenant aboutit généralement à un poids excessif. Mieux vaut deux sacs de 10kg qu'un seul de 20 !

Attention, les bagages trop lourd ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs !

GROUPE

De 5 à 14 participants

ENCADREMENT

Accompagnateur en Moyenne Montagne du pays du Mont Blanc

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau

- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie (facultatif)
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou de chaussures détente pour le soir.

Equipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants et traverser les rivières.
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl
- Boules Quiès (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire - stick à lèvres
- Pour le pique-nique : couverts, bols et assiettes

Couchage :

Drap de sac (et/ou sac de couchage léger) + éventuelle taie d'oreiller (les refuges sont équipés de couvertures).

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Trousse de secours :

Une trousse de premiers secours fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

VOTRE SAC À DOS POUR LES NUITS SANS BAGAGE :

Pour les nuits où vous n'avez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez la nuit suivante), voici quelques conseils concernant les éléments à rajouter à votre sac à dos (environ 2 kg suffisent !):

- un petit nécessaire de toilette
- votre drap-sac
- vêtements de rechange (le strict nécessaire !)

Equipement spécial covid-19 :

- ? Sac de couchage
- ? Masques
- ? Gel hydroalcoolique? Chaussons
- ? Taie d'oreiller

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé,
- Les repas en pension complète, les encas,
- Les nuits en refuge, gîte ou hôtel et les taxes de séjour,
- Le transport de vos effets personnels chaque jour (sauf jour 1 et 4) et les transferts routiers (sauf pour le transfert retour Chamonix - Thollon, en option, à réserver à l'inscription).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc...), les visites,
- L'assurance assistance annulation

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion