

Du lac Léman à la Vanoise GTA1 en liberté

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 lappiaz 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 : Thollon les Memises - Pic des Memises - Balcon du Léman

Montée par la télécabine (où vos bagages seront pris en charges) et départ pour le sentier balcon surplombant le lac Léman. Traversée des Mémises et des alpages des Mottay avant de descendre sur le vallon de Novel.

HEURES DE MARCHÉ : 3h30 - 4h

DÉNIVELÉ + : 350 m

DÉNIVELÉ - : 500 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 2 : Col 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 et remontée au Pas de la Bosse avant une dernière descente jusqu'au village typique de la Chapelle d'Abondance.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVELÉ + : 900 m

DÉNIVELÉ - : 1350 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 3 : Col de Bassachaux - Village des chèvres - Vallée de la Manche

Montée à la pointe des Mattes dans la réserve du Mont de Grange, résidence des chamois. Traversée de quelques-uns des alpages du pays d'Abondance pour rejoindre le col de Bassachaux surplombant le lac de Montriond. Descente jusqu'au village des Lindarets, célèbre pour ses biquettes ! Une petite visite s'impose avant le transfert au fond de la Vallée de la Manche.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30 - 7h

DÉNIVELÉ + : 1250 m

DÉNIVELÉ - : 750 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 4 : Col de la Golèse - Refuge du Folly

Montée à la ferme d'alpage de Fréterolles, ses vaches, ses chèvres et son fromage ! Traversée au pied des Terres Maudites et courte montée au col de la Golèse (1666 m), puis descente vers le hameau des Allamands. Remontée sous les dalles du Tuet pour rejoindre le refuge du Folly.

Nuit au refuge sans les bagages, mais avec, au loin, les lumières de la vallée du Giffre !

HEURES DE MARCHÉ : 6h - 6h30

DÉNIVELÉ + : 1050 m

DÉNIVELÉ - : 990 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 5 : Lac de la Vogealle - Sixt-Fer-À-Cheval

Journée dans le massif sauvage des Dents Blanches.

Départ pour la Combe aux Puaires, site insolite de lappiaz (calcaires érodés). Descente sur le lac de la Vogealle. Une très belle descente fait suite sur le cirque du Bout du Monde et le cirque du Fer à Cheval, et leurs multiples cascades.

Transfert et nuit au village de Sixt-fer-à-cheval.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30 - 6h00

DÉNIVELÉ + : 700 m

DÉNIVELÉ - : 1250 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 6 : Col d'Anterne - Refuge de Moède-Anterne

Montée à la cascade du Rouget puis aux cascades de la Pleureuse et de la Sauffaz. Le sentier rejoint ensuite l'alpage d'Anterne au cœur de la réserve naturelle de Sixt-Passy, un vaste plateau où se niche l'un des plus beaux lacs de la région. Encore une petite grimpe jusqu'au col d'Anterne, puis descente au refuge de Moède-Anterne.

Baignade possible au lac de Pormenaz, à 15 mn du refuge.

HEURES DE MARCHÉ : 6h - 6h30

DÉNIVELÉ + : 1500 m

DÉNIVELÉ - : 350 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 7 : Col 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.

1h30 de marche supplémentaire sans la télécabine / + 1000 m

HEURES DE MARCHÉ : 5h - 5h30

DÉNIVELÉ + : 800 m

DÉNIVELÉ - : 800 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Départ de l'Office de Tourisme de Thollon-les-Mémises.

EN TRAIN :

Aller : ligne Paris/Bellegarde/Evian par TGV.

Puis bus régulier d'Evian à Thollon Les Mémises.

Horaires des bus disponibles sur <https://ete.thollonlesmemises-tourisme.com> Retour : ligne TGV Chamonix/Paris

Consultez le site oui.sncf pour connaître ou vérifier les horaires.

EN VOITURE :

Le plus confortable :

Aller : autoroute A40 sortie Annemasse, parking gratuit, ou sortie Bellegarde, parking à côté de la gare, payant et réservable à l'avance.

Puis train ou bus pour Evian et bus pour Thollon-les-Mémises.

Retour : de Chamonix à Annemasse en train et bus de Annemasse à Evian. Voir le site de la SAT.

Ou

Transfert en taxi avant ou après votre randonnée.

Thollon parking gratuit

Annemasse parking gratuit

Chamonix parking gratuit

Chamonix Park auto à Chamonix : 04 50 53 65 71 (40 à 50 euros la semaine)

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR :

Thollon Les Mémises : <https://ete.thollonlesmemises-tourisme.com>

Hôtel Bellevue*** : 04 50 70 92 79 www.hotellebellevue.com

Hôtel Bon-Séjour** : 04 50 70 92 65 <http://bon-sejour.com/index.php>

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

Hôtel Evian Express : 04 50 75 15 07 <https://www.hotel-evianexpress.net>

Hôtel Continental : 04 50 75 37 54 www.hotel-continental-evian.com

Thonon Les Bains

Hôtel Arc en Ciel : 04 50 71 90 63 www.hotelarcenciethonon.com

Hôtel Le Comte Rouge : 04 50 71 06 04 www.lecomterouge.com

Chamonix : www.chamonix.com

DISPERSION

A Chamonix le dernier jour

NIVEAU

Niveau : ***

Dénivelé : +/- 600 m à 1200 m en moyenne par jour.

Temps de marche : 5h à 6h30 par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés. Un passage câblé facile le jour 4, en traversée, pouvant être évité avec un peu plus de dénivelé.

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

Selon la formule choisie :

Hébergement classique en gîte : Chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

- 6 nuits en refuge de montagne ou gîte, en dortoir de 4 à 8 personnes.

Hébergement confort en gîte : Chambre double ou à 2 lits selon votre choix, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

- 5 nuits en gîte ou refuge, en chambre de 2 personnes et 1 nuit en refuge de montagne ou gîte, en dortoir.

Les repas servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

Les pique-niques peuvent être réservé par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

TRANSFERTS INTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

Selon l'option choisie :

Sans transport des bagages : Vous portez vos affaires personnelles pour toute la durée du séjour.

Avec transport des bagages : Vous portez seulement vos affaires pour la journée. Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement du séjour, vous porterez vos affaires personnelles pour un soir. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

GROUPE

A partir de 1 personne.

ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements :

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers :

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

SAC À DOS :

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pensions du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour,
- Les documents de voyage (1 dossier papier par groupe),

- Le transport des bagages entre les hébergements, si vous avez choisi cette option (excepté J1, J4 et J6),
- Les frais d'organisation et d'inscription,
- Les transferts selon fiche technique,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les pique-niques du midi,
- Les éventuels jetons douches,
- Les boissons, les visites et dépenses personnelles,
- La montée en télécabine à Bernex (environ 6€ par pers.) et la descente en télécabine au Brévent (environ 17€ par pers.).