Léman, Chablais et Vanoise (GTA / GR5 étape 1&2) en liberté

Les Alpes de part en part, une invitation à une traversée complète entre le lac Léman et la Méditerranée, une grande traversée, à la rencontre des Hommes et des montagnes où chacun se retrouve. Les connaisseurs ne s'y tromperont pas, c'est l'occasion de rompre avec le temps qui court, mettre le quotidien entre parenthèses... Mais aussi d'arpenter l'ensemble des Alpes fançaises. Cet itinéraire longe la frontière suisse et italienne, tout en traversant cinq départements et quelques-uns des massifs les plus connus des Alpes.

PROGRAMME

Jour 1 : Thollon les Memises - Pic des Memises - Balcon du Leman
Accueil à l'office du tourisme de Thollon pour la prise en charge de vos bagages.
Montée par la télécabine 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 MARCHE : 3h30
DÉNIVELÉ + : 550 m
DÉNIVELÉ - : 600 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 2 : Col de Bise - Chapelle d'Abondance
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 MARCHE : 6h - 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 MARCHE : 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 de 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 MARCHE : 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 MARCHE : 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 Moëde-Anterne
Montée à la cascade du Rouget puis aux cascades de la Pleureuse et de la Sauffaz.

Le sentier rejoint ensuite l'alpage d'Anterneau 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 grimpette jusqu'au col d'Anterne, puis descente au refuge de Moëde-Anterne. Baignade possible au lac de Pormenaz, à 15 mn du refuge

HEURES DE MARCHE : 6h - 6h30
DÉNIVELÉ + : 1500 m
DÉNIVELÉ - : 350 m
TYPE D'HÉBERGEMENT: en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 7 : Col de Brévent - Chamonix
Courte descente vers le pont d'Arlevé. Le paysage change, les calcaires des Fiz laissent 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 prend la télécabine pour rejoindre Chamonix.

1h30 de marche supplémentaire sans la télécabine : -1000 m en plus

HEURES DE MARCHE : 5h00- 5h30
DÉNIVELÉ + : 800 m
DÉNIVELÉ - : 8000 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel en nuit + petit déjeuner

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

Jour 8 : Les Houches - Col du Tricot - Nant Borrant
Départ à partir du télécabine du Prarion.
Montée avec la télécabine pour rejoindre le col du Tricot au pied du gracier de Bionnassay.
Descente au village des Contamines puis Notre Dame de La gorge.

1h00 de marche / Dénivelé : +250 m 2km des Contamines à Nant Borrant
Nuit en petit dortoir au refuge de Nant Borrant.

HEURES DE MARCHE : 5h - 5h30
DÉNIVELÉ + : 600 m
DÉNIVELÉ - : 1250 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 9 : Col du Bonhomme - Cormet de Roselend
Montée par la voie romaine au célèbre col du Bonhomme du Tour du Mont-Blanc. Traversée entre ciel et terre de la Crête des Gittes avant de rejoindre les grands alpages du Beaufortain au Cormet de Roselend.

HEURES DE MARCHE : 6h - 6h30
DÉNIVELÉ + : 1350 m
DÉNIVELÉ - : 700 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 10 : Col du Bresson - Porte de Rosuel
Sentier balcon surplombant le lac de Roselend et montée au col du Bresson au Pied de la Pierra Menta. Descente par le vallon de l'Ormette puis de canaux en hameaux pour rejoindre Valezan vallée de la Tarentaise.

Transfert en taxi pour rejoindre Peisey Nancroix et la porte de Rosuel.

HEURES DE MARCHE : 6h - 6h30
DÉNIVELÉ + : 950 m
DÉNIVELÉ - : 1170 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 11 : Col de la Sachette - Tignes
Entrée dans le parc de la Vanoise aux pieds du Mont Pourri et du Dôme de la Sache. Petit détour possible au lac de la Plagne avant de monter au Col de la Sachette (2713 m).

Descente dans le vallon de la Sache et la réserve naturelle de Tignes-Champagny pour rejoindre le village de Tignes les Boisses. (Variante possible par le col du Palet).

HEURES DE MARCHE : 6h - 6h30
DÉNIVELÉ + : 1200 m
DÉNIVELÉ - : 850 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 12 : Vallon de la Leisse - Col de la Vanoise
Petit transfert en bus local pour rejoindre la station de Val Claret. Départ de la randonnée pour retrouver les grands espaces du parc de la Vanoise et montée au col de la Leisse. Descente du vallon de la Leisse ponctué pas ses lacs. Les 1700 m de la face sud de la Grande Casse surplombent le sentier.
Nuit en dortoir au refuge du Col de la Vanoise sans les bagages.

HEURES DE MARCHE : 6h30
DÉNIVELÉ + : 1100 m
DÉNIVELÉ - : 650 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 13 : Cirques du Petit et Grand Marchet
Après avoir quitté le refuge, traversée par des sentiers en balcon dominant le vallon de Pralognan : Combe de l'Arcelin, Cirque du dard, du Grand Marchet et du Petit Marchet, lac de la Valette, Combe des Nants. Descente au vallon des Prioux.

HEURES DE MARCHE : 6h30 -7h
DÉNIVELÉ + : 1000 m
DÉNIVELÉ - : 1800 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 14 : Col de Chavière - Vallée de la Maurienne
Remontée du vallon de Chavière dominé par les Dômes de la Vanoise, dans un univers lunaire ponctué de forêts de cairns. Les Aiguilles de Péclet-Polset nous indiquent le col de Chavière tout proche. Descente dans la vallée de la Maurienne parmi les alpages jusqu'à Modane.

Possibilité de prendre un taxi de l'Orgère jusqu'à Modane (à commander la veille et à régler sur place, navette à 16h30 en juillet / août).

Fin de la randonnée vers 17h00 à la gare Modane.

HEURES DE MARCHE : 6h - 6h30
DÉNIVELÉ + : 1150 m
DÉNIVELÉ - : 950 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

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

En train :

Aller : Ligne Paris/Bellegarde/Evian par TGV
Puis bus régulier Evian à Thollon Les Mémises
Horaires des bus disponible http://www.thollonlesmemises.com
Retour : ligne Chamonix/Saint-Gervais, puis TGV St-Gervais/Paris
Consultez le site www.voyages-sncf.com pour connaître ou vérifier les horaires.

En voiture :
Le plus confortable
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
Ou
Transfert en taxi avant ou après votre randonnée
Thollon parking gratuit
Chamonix parking gratuit et surveillé.
Chamonix Park auto à Chamonix : 04 50 53 65 71 (40 à 50 euros la semaine).

HÉBERGEMENT AVANT ETAPRÈS LE SÉJOUR

Thollon Les Mémises: http://www.thollonlesmemises.com
Hotel Bellevue 04 50 70 92 79 www.hotellebellevue.com
Evian-les-Bains : http://www.evian-tourisme.com/
Hôtel Evian Express : 04 50 75 15 07 www.hotel-evianexpress.fr
Hôtel Continental : 04 50 75 37 54 www.hotel-continental-evian.com
Thonon
Hôtel Arc en Ciel : 04 50 71 90 63 www.hotelarcencielthonon.com
Hôtel Le Comte Rouge : 04 50 71 06 04 www.lecomterouge.com
Chamonix : www.chamonix.com

DISPERSION

Fin de la randonnée vers 17h à la gare de Modane. N'hésitez pas à visiter les musées de la ville en attendant le train.

NIVEAU

Niveau physique :
5 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 500 à 800 mètres. Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ.

Caractéristiques du circuit
Dénivelé : +/- 700 à 1300m en moyenne par jour.
Temps de marche : 5 à 7h30 par jour.

Nature du terrain : itinéraire de montagne sur sentier avec quelques passages aériens, ponctuels et bien sécurisés.
Vous ne portez que vos affaires de la journée sauf 4 soirs où vous n'aurez pas accès à votre sac principal : jour 4, jour 12
Voyage réalisé en collaboration avec des partenaires.

HEBERGEMENT
CLASSIQUE 14 jours / 13 nuits :
10 nuits en refuge de montagne ou gîte en dortoir de 4 à 8 personnes.
2 nuits en hôtel en chambre confortable de 2 personnes.

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
En minibus.

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. Les 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.
Sauf J1, J4, J6, J10, J12 et J13.

GROUPE
De 1 à 14 participants

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

Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affairesen 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le 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, boite et couverts pour le pique-nique, protection solaire et vos papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape. Vos affairesde rechange et votre sac de couchage doivent être regroupés dans 1 seul sac souple (sac de voyage/sac de sport) ne dépassant pas 10 kg (pour votre confort éviter les valises rigides, les sacs trop lourds ou trop encombrants dans les étages et les dortoirs).

Si vous prolongez vos vacances après la randonnée, nous pouvons prendre en charge votre bagage supplémentaire au départ de la randonnée, étiqueté à votre nom, qui vous sera remis en fin de randonnée.

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'excellentequalité
• 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.

LE PRIX COMPREND
- L'hébergement en demi-pensions du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour,
- Les documents de voyage (un dossier papier par groupe),
- Le transport des bagages entre les hébergements, si vous avez choisi cette option sauf J1, J4, J6, J10, J12 et J13),
- Les transferts du J3 et J10,
- Les frais d'organisation et de réservation,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS
- Les assurances,
- Les pique-niques du midi,
- Les éventuels jetons douche,
- Les boissons, les visites et autres dépenses personnelles,
- La montée en télécabine à Thollon (environ 6€ par pers.) et la descente en télécabine au Brévent (environ 18€ par pers.).