

ESPACE EVASION

Agence de voyage – IM.074.10.0036

bat. Europa 3 74160 ARCHAMPS

Tel : 0 950 37 03 65 (prix d'un appel local)

ou 00 33 450 31 03 65 (depuis l'étranger)

Fax : 00 33 (0)4 50 31 03 67 –

E.Mail : info@espace-evasion.com - www.espace-evasion.com

HIVER 2011 - 2012

REVEILLON DANS LES ARAVIS

Randonnée à raquettes en étoile en gîte

4 jours - 3 nuits - 3,5 jours de randonnée



« Festif et Nature », voici comment l'on pourrait qualifier ce Réveillon. Le Plateau des Glières, perché à 1400 m d'altitude entre Annecy et Chamonix, nous dévoile ses secrets pour des randonnées « Nature ». Chaque jour nous réalisons l'ascension d'un sommet, offrant une vue à 360 degrés. L'auberge nous accueille pour un réveillon « festif » autour d'un bon repas.

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous en gare d'Annecy TGV (sortie principale) à **11 h 30 mn**. Transfert pour le **plateau des Glières (1460 m)**. Déjeuner au gîte.

Nous rejoignons les Mouilles (1544 m) pour une première balade sur le plateau, en cheminant dans les **thalwegs particulièrement ludiques** nous parcourons l'histoire du site. Haut lieu de la résistance en mars 1944, le plateau abrita également la « Dame de Haute Savoie » chantée par Francis Cabrel.

Dénivelée : + 290 m, - 290 m

Longueur : 8 km

Horaire : 3 h

Jour 02 : Tête Ronde (1839 m).

Nous traversons la plaine de Dran jusqu'à la chapelle ND des Neiges. Puis nous pénétrons dans l'une des forêts dont le plateau des Glières a le secret : **un relief tourmenté sur lequel poussent des arbres centenaires**. Rapidement nous en sortons pour profiter d'une vue magnifique : à l'ouest, au delà du vallon de Ablon, s'étend l'une des zones les plus sauvages des Alpes du Nord. Le loip ne s'y est pas trompé, on y comptait onze bêtes en 2009 ! Du sommet le panorama s'ouvre sur le lac d'Annecy et les sommets des Bauges. Si le cœur nous en dit nous poursuivons jusqu'à la Tête Noire (1864 m), et pourquoi ne pas rentrer par le vallon d'Ablon ? Là c'est sûr nous ferons la trace !

Dénivelée : + 680 m, - 680 m

Longueur : 14 km

Horaire : 6 h

Jour 03 : La Tête des Frêtes (1914 m).

Juste derrière l'auberge nous traversons la forêt des Frêtes, terrain de jeu idéal pour l'orientation. Puis remontons la longue échine constituée d'une succession d'antécimes. La végétation se fait de plus en plus rare, ne résistent que quelques épicéas et de majestueux pins à crochet, nous voici dans le royaume du Tétralyre. Face à nous la chaîne des Aravis et ses fameuses « combes », dominée par le Mont-Blanc. Si les conditions de neige le permettent nous descendons plein nord pour basculer dans un autre monde, neige vierge, clairières sauvages et surprise, un village d'alpage endormi. Retour par le col de Spée.

Dénivelée : + 710 m, - 710 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5 h 30

Jour 04 : Pointe de la Queblette (1915 m).

Nous allons explorer les arrêtes qui délimitent le plateau au sud-est. En passant par les Mouilles, nous visitons le **secteur du chalet du Loup**, où furent tournées des scènes du film « la Jeune fille et les loups ». Puis grimpons au col de l'Ovine (1786 m). Ensuite c'est un **magnifique parcours d'arrêtes** qui nous permettra d'atteindre la pointe de la Queblette. A la descente il n'est pas rare de se faire plaisir dans les pentes situées au nord du col !

Dénivelée : + 650 m, - 650 m

Longueur : 10 km

Horaire : 5 h

Transfert à la gare d'Annecy.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, risques d'avalanches, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vous arrivez en train : le jeudi à 11 h 30 mn devant la Gare d'Annecy TGV.

Vous arrivez en voiture : le jeudi à 12 h 00 au plateau des Glières (accès décrit ci-dessous).

Merci de nous préciser à l'inscription votre moyen d'accès.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hébergement (04 50 22 45 65).

Accès voiture :

Depuis le nord de la France => Autoroute A40 jusqu'à La Roche sur Foron, puis D 1203 (direction Annecy). Environ 15 kms de La Roche sur Foron, prendre à gauche direction Thorens-Glières.

Depuis le sud de la France => Autoroute A43 jusqu'à Annecy (sortie Annecy Nord), puis D 908B (direction Thônes/Chamonix) et suivre la D 1203 (direction La Roche sur Foron). Environ 15 kms de la sortie d'autoroute, prendre à droite direction Thorens-Glières.

A Thorens-Glières suivre la direction du Plateau des Glières. Sur le plateau, au bas d'une descente continuer tout droit. Au sommet de la montée suivante, le gîte est sur votre droite perché sur une bosse.

Parking :

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

Accès train :

Paris gare de Lyon : 06h50 - Gare d'Annecy 10h32 **OU**

Paris gare de Lyon : 07h24 – via Lyon Part Dieu – Gare d'Annecy 11h30

Lyon Part Dieu : 09h38 - Gare d'Annecy : 11h30

Marseille : 07h39 – via Lyon Part Dieu- Gare d'Annecy : 11h30

Horaires à vérifier auprès de la SNCF

DISPERSION

Le dimanche à 17 h 15 mn devant la Gare de Annecy TGV

Retour voiture : le dernier jour, les personnes en voiture suivront le taxi avec leur véhicule jusqu'au départ de la randonnée. A la fin de la journée ils partiront directement.

Retour train :

Gare d'Annecy : 17h35 – Paris Gare de Lyon : 21h15

Gare d'Annecy : 17h35 – Lyon Part Dieu : 19h30

Gare d'Annecy : 18h15 – Marseille : 22h46

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hôtels ci-dessous sont des partenaires :
à Annecy : **Hôtel ** Aléry (04 50 45 24 75)**, 5 Avenue d'Aléry, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé.

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

Chambres d'Hôtes FERME DE CORTANGES

Tél : 04 50 77 79 68 74350 CERNEX

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

NIVEAU

Pour marcheurs sportifs.

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5.

Itinéraire vallonné ou itinéraire de montagne avec des dénivelées de 700 m de moyenne.

Dénivelée moyenne : 700 m

Maximum : 820 m

Longueur moyenne : 12 km

Maximum : 14 km

Horaire moyen : 5 h 20 mn

Maximum : 6 h

HEBERGEMENT

Gîte en chambres de 4 ou 5 personnes avec salle de bain sur le palier. Les draps sont fournies, prévoir le linge de toilette.

Repas :

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Les pique-nique sont copieux et accompagnés de vivres de course. 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.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

GROUPE

De 6 à 12 personnes seulement

ENCADREMENT

Claude, Jean Pierre ou Catherine, accompagnateurs en montagne locaux.

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.
- 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 jeudi au dimanche	Prix par personne
Du 29 déc. au 1 ^{er} janvier 2012	399 €

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- L'assurance annulation (2%).
- L'assurance Frais de recherche et secours - Assistance – Rapatriement (1 %).
- Tout ce qui n'est pas dans "Les prix comprennent".

POUR EN SAVOIR PLUS

MENU REVEILLON

Apéritif,
2 entrées,
1 plat,
fromage,
dessert,

BIBLIOGRAPHIE

ALPES MAGAZINE n°34, " Trois balcons sur le Mont-Blanc ".
ALPES MAGAZINE n°37, " Aravis : la poudre et le reblochon ".
ALPES MAGAZINE n°59, " Quatre jours dans les Aravis ", p 78.
ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, la Venise savoyarde ", p 84.
ALPES MAGAZINE n°76 " Les Glières, Résister sur les hauteurs ", p 82.
ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, les lois de l'attraction ", p 54.
ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, l'enfant gâtée des Alpes ", p 27.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard n°2 " Massifs des Bornes-Bauges "
1 / 25 000 IGN 3431 OT Lac d'Annecy
1 / 25 000 IGN 3430 ET La Clusaz - Grand Bornand

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.voyages-sncf.com

Météo : 08 92 68 02 38

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

INSCRIPTION

En renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ASSURANCE ANNULATION

Cette assurance est facturée séparément (2% du coût du voyage). Elle est facultative. Ce contrat d'assurance est souscrit auprès des Mutuelles du Mans. Les événements garantis sont :

- la maladie grave, accident grave ou décès atteignant l'une des personnes assurées, son conjoint ou concubin, leurs ascendants ou descendants, gendres et belles-filles, accompagnants. La gravité de l'accident ou de la maladie devra être constatée par une autorité médicale.

- le décès d'un frère, d'une soeur, d'un beau-frère ou d'une belle-soeur.

- un dommage matériel causé par un accident, un incendie, une explosion ou un événement naturel entraînant des dommages importants aux locaux professionnels ou d'habitation principale ou secondaire occupés par l'assuré et nécessitant sa présence urgente et impérieuse

en vue d'effectuer les actes conservatoires nécessaires.

- la modification incontournable des dates de congés payés par l'employeur, et la substitution de nouvelles dates de séjours impossible.

- le refus par l'employeur (hors société intérimaire) d'octroyer des congés à un chômeur ayant retrouvé du travail dans les 4 mois qui précèdent le séjour.

Les frais qui vous seront éventuellement remboursés par l'assureur seront calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT :

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement auprès de ESPACE EVASION, moyennant 1 % du montant du voyage. Les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais que seules les cartes bancaires haut de gamme (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une garantie frais de recherche et secours.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de MMA ASSISTANCE couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 000 €
- le rapatriement avec assistance en cas de blessure ou maladie,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- l'avance sur honoraires d'avocats à l'étranger,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers.

Ne sont pas garantis : les opérations de secours effectuées par les compagnons de l'assuré ou par des tiers présents sur les lieux de l'accident.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur la fiche d'information spéciale remise lors de l'inscription ou sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assesseur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé dans un pays d'Europe occidentale.

ESPACE EVASION

Agence de Voyage – IM.074.10.0036

Garantie financière : Covea Caution – 34 Place de la République - 72013 LE MANS Cédex 2

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –

Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex