

Tour du lac d'Annecy en autonomie – rive Est (3j)



Les crêtes de la rive Est du lac ont tout pour plaire : panoramiques, sauvages, esthétiques. Ce demi-tour du lac d'Annecy est un condensé d'émerveillement et idéal pour démarrer la saison estivale de randonnée.

Les points forts :

- Un parcours varié et sportif sur les crêtes et des points de vue nombreux.
- La grotte de la Cheminée
- Un itinéraire adaptable au groupe
- Le massif de la Tournette
- L'expérience de l'autonomie en tente

PROGRAMME :

Jour 1 : La traversée du Veyrier

Transfert en bus (SIBRA) jusqu'au bord du lac. Départ depuis le petit port (Annecy le Vieux)

Depuis le petit port, le démarrage vers le Veyrier est sans ambiguïté ; démarrage à 400m et montée immédiate à 1200m sur une des plus belles crêtes du bord du lac. Nous suivons le sentier entre forêts et panorama pour arriver sur le mont Baron et le col des Contrebandiers. Un détour par la grotte de la cheminée puis nous reprenons notre itinérance vers le Baret que nous traversons en direction de notre premier bivouac.

Difficulté: 1350 D+ / 800 D- Durée : 7h (pauses comprises) / 10 km

Bivouac forestier sur le mont Baret

Inclus : le repas du soir

Jour 2 : les Dents de Lanfont, le roc Lancrenaz

Après un petit déjeuner bien mérité et une nuit au chaud dans nos duvets, nous repartons vers le col de Bluffy pour faire le plein d'eau. Les choses sérieuses commencent avec l'ascension du massif des Dents de Lanfont. Une piste forestière nous emmène vers un alpage magnifique, coincé entre les tours calcaires de Lanfont et de Talamarche. Un aller-retour au col des Frètes et voilà le lac d'Annecy. Nous passons ensuite au Roc Lancrenaz pour amorcer notre descente vers le col des Nantets, lieu de notre second bivouac.

Difficulté : 1050 D+ et 600 D- / Durée : 6h de marche (pauses incluses)

Inclus : le petit-déjeuner, le pique-nique, le repas du soir

Bivouac au col des Nantets

Jour 3 : Le massif de la Tournette

Du col des Nantets, nous atteignons rapidement le chalet de l'Aulp. Nous grimpons par la voie classique côté lac pour une traversée du massif en balcon côté lac pour redescendre sous la pointe de Bajulaz. Après une belle descente, nous voilà sous le col de la Forclaz que nous remontons pour un dernier panorama. Nous quittons les alpages ensuite pour les sentiers boisés et plus confidentiels qui nous emmènent vers la réserve ornithologique du Bout du lac.

Difficulté: 1100 D+ et 2100 D- / Durée: 8h de marche (pauses incluses)

Inclus : le petit-déjeuner, le pique-nique.

Transfert en bus jusqu'à la gare d'Annecy.

La destination, le lieu et la durée de la randonnée peuvent évoluer en fonction des conditions météo sur initiative de l'organisateur. (Les participants seront informés par mail ou SMS). Attention selon l'enneigement et la météo, difficulté technique et effort physique sont susceptibles d'évoluer significativement.

MATERIEL NECESSAIRE

- Un sac à dos d'une contenance de minimum 40 litres (mieux vaut trop grand que trop petit). Prévoyez assez de place pour le pique-nique. En cas de pluie : même si vous avez un sur-sac à dos, protégez toujours vos affaires dans un sac plastique (grand sac poubelle), à l'intérieur du sac à dos.
- Une paire de chaussures de randonnée montantes avec semelles Vibram. Chaussures neuves : attention aux ampoules, portez les avants.

Vêtements

Pour plus de confort concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine qui fait son grand retour. Ils sont plus chauds et sèchent très vite.

Pour la journée :

- 1 T-shirt manches courtes
- 1 T-shirt manches longues (textile technique)
- 1 fourrure polaire
- 1 petite doudoune (ou 2ème polaire)
- 1 short
- 1 pantalon de randonnée
- 1 paire de chaussettes (textile technique)
- 1 veste Gore-tex
- 1 cape de pluie ou 1 sur-sac
- 1 surpantalon imperméable (gore-tex light dans l'idéal ou kway)
- Casquette
- 1 bonnet
- 1 paire de gants
- Lunettes de soleil
- Crème solaire, stick à lèvres
- 2 gourdes (capacité totale 2l mini)
- 1 couteau, fourchette et une tasse
- 1 paire de bâtons télescopiques

Pour l'ensemble de la randonnée :

- Affaires de rechange (sous-vêtements et textile technique)
- 1 caleçon jambes longues (textile technique)
- 1 paire de tong / tatane
- Lampe de poche ou frontale
- Pharmacie personnelle : élastoplast, pansements « seconde peau », compresses, médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies, et votre traitement personnel avec ordonnance obligatoire. Ne vous surchargez pas, l'accompagnateur a une pharmacie de premiers secours.
- Nécessaire de toilette : serviette de toilette, bouchons d'oreilles
- Pièce d'identité
- Argent pour vos dépenses personnelles
- Un peu de savon pour la lessive
- matelas de bivouac 3 saisons (possibilité de prêt)
- sac de couchage confort 0°C minimum (possibilité de prêt)
- tente de bivouac (idéalement 2 places) (possibilité de prêt)

INFOS PRATIQUES :

Assurance :

Avoir une assurance individuelle assistance rapatriement, assurance annulation .

Hébergement : en tente ou sous tarp selon les conditions

Niveau : 4/5 (assez sportif). Quelques passages aériens sans difficulté majeure. Il faut cependant être un bon marcheur pour pouvoir enchaîner des journées de 7 à 8h de marche avec un sac pour 3 à 4 jours.

Encadrement : groupe de 4 à 6 personnes. Encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Rdv : 9h30 à la gare d'Annecy

TARIF : 350 € par personne

DATES DU SEJOUR : 8 au 10 mai 2024

Ce tarif inclus :

- Les transferts terrestres nécessaires au bon déroulement de votre voyage
- Les repas et pic-nic (sauf pic-nic en J1)
- L'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat
- Une trousse de premier secours

Ce tarif n'inclut pas :

- Les transferts jusqu'au point de départ (co-voiturage possible)
- Le pique-nique du jour 1
- Les assurances
- Les frais de dossier AEMV 15€/ dossier d'inscription
- Les souvenirs et les boissons
- Les autres dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le prix comprend

Possibilité de location : vous n'avez pas le matériel adéquat pour partir (sac de couchage tente ...) nous pouvons vous mettre en relation avec des partenaires pour une location.

Contact encadrement : Matthieu Gevertz matthieug.aem@gmail.com / 07 66 48 01 69