

ETE 2024

TRAVERSEE DU CHABLAIS EN LIBERTE

**Randonnée itinérante en liberté, sans sac
5 jours, 4 nuits, 4 jours de marche**

Cette randonnée traverse le massif du Chablais en suivant le GR5 depuis Evian jusqu'à Samoëns. Le long de la frontière, parfois même en Suisse (1 nuit), l'itinéraire traverse les alpages de la vallée d'Abondance, puis rejoint le Haut Chablais où se trouve les célèbre Dents du Midi (3257 m). Hébergement en gîte et refuge avec 2 formules au choix : dortoir ou chambres.

PROGRAMME

JOUR 01 : Arrivée

Rendez-vous en gare d'Evian, ou directement au premier hébergement, en fin de journée.
Dîner et nuit à Berne ou Vacheresse.

JOUR 02 : Bernex (1206 m) ou Chalets de Bise (1502 m) - Chapelle d'Abondance (1021 m)

Option 1: Transfert aux chalets de Bise.

Complètement inédite cette option permet de découvrir la face nord du Mont Chauffé et son alpage! Cela débute par la montée au Pas de la Bosse (18156 m) en guettant les chamois dans la face nord des Cornettes. Puis par une traversée en direction du Mont Chauffé vous allez franchir le col d'Ubine (1694 m). L'ambiance de la face nord du «Chauffé» est vraiment particulière! Vous basculez ensuite sur son versant sud pour rejoindre La Chapelle d'Abondance par les rochers de l'Aiguille, jolie vue sur la vallée de Chatel en enfilade.

Dénivelée: + 690 m ; - 1080 m Longueur: 13 km Horaire: 05h30

Option 2: Transfert à Bernex

Un peu plus longue donc un peu plus difficile cette option permet de partir au plus près du lac Léman. L'itinéraire démarre au pied de la Dent d'Oche, sommet emblématique du massif à la silhouette caractéristique, puis franchi deux cols. Le lac de Darbon se découvre comme une surprise: au dernier moment. Puis vous traversez le vaste alpage de Bise dominé par les Cornettes de Bise, autre sommet phare du massif. Une dernière montée pour un 3eme col et c'est la descente sur la Chapelle d'Abondance.

Déniveléeoption 2 : + 1220 m ; - 1310 m Longueur: 16 km Horaire: 06h30

JOUR 03 : La Chapelle d'Abondance (1021 m) - Chatel (1161 m)

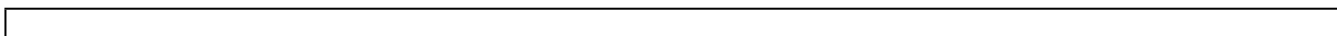
Vous voilà à présent au cœur de la vallée d'Abondance réputée pour ces alpages, sa race de vaches «aux lunettes de soleil» et son fromage! Son point culminant est le Mont de Grange (2432 m). C'est lui que vous allez découvrir aujourd'hui au cours d'une longue et belle étape. Montée à la fraiche jusqu'au col des Mattes (1930 m), puis traversée en balcon face aux sommets qui marqueront votre itinéraire des prochains jours, notamment la Pointe de Chesery (2251 m) et les Dents du Midi (3257 m), avant la descente sur une ravissante petite chapelle, et votre hébergement.

Dénivelée: + 910 m; - 770 m Longueur: 11 km Horaire: 05h30

JOUR 04 : Pré La Joux (1274 m) - Les Mines d'Or (1350 m)

Un transfert avec la navette locale (3 € à payer sur place - toute les 40 mn) permet de rejoindre le bout de la vallée et départ de la montée au col de Bassachaux (1777 m), vous flirtez ensuite avec le domaine skiable d'Avoriaz et des Portes du Soleil, ce sera l'occasion de croiser quelques VTTistes amateurs de grands espaces. Vous rejoignez le col de Chesery (1992 m) pour y franchir, l'air de rien, la frontière au milieu des alpages. Puis le Lac Vert sera l'occasion d'une pause! Aux Portes de l'Hiver l'itinéraire bascule dans le Val d'Illiez. Durant toute la descente jusqu'à votre étape, impossible de détacher vos yeux de cette impressionnantes murailles aux sommets élancés que constituent les Dents du Midi! Depuis le col de Cou (1920 m) vous plongez dans la vallée de la Manche et ces célèbres Mines d'Or!

Dénivelée: + 1140 m; - 1020 m Longueur: 19 km Horaire: 06h30



*En juin et septembre la navette ne circule pas, il faut rajouter 100 m de dénivelée + et 2 km.
En juillet et aout il est possible de prendre un telesiege (7 € à payer sur place), après la navette,
qui raccourci l'étape de 350 m de dénivelée + et 1 km de distance.*

JOUR 05 : Les Mines d'Or (1350 m) - Samoëns (1096 m)

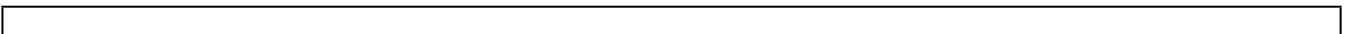
De nombreuses histoires de contrebande font la légende de ce passage, mais c'est aussi un endroit choisi par les ornithologues pour étudier la migration des oiseaux. Des histoires il en existe aussi sur les Terres Maudites, falaise de 600 m de haut, que vous découvrez en partant, avant de monter au col de la Golese (1660 m). Une traversée vous permet de rejoindre le refuge de Bostan, puis descente jusqu'à Samoëns par la vallée des Allamands.

Dénivelée: + 550 m; - 1200 m Longueur: 14 km Horaire: 05h30

Transfert en minibus à la gare de Cluses.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter aux conditions météorologiques.



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 en fin de journée à la gare d'Evian ou au 1^{er} hébergement, situé à Bernex ou Vacheresse.

Accès voiture : L'autoroute A40 (ou A41) jusqu'à Annemasse, puis N 206 jusqu'à Machilly, ensuite rejoindre Thonon-les-Bains via Bons en Chablais (D903), continuer vers Evian-les-Bains par la N5. La gare est sur votre droite après le rond-point.

Parking : possibilité de laisser la voiture à proximité de la gare durant la semaine.

Accès train : Gare SNCF d'Evian les Bains

Exemple de train : Paris 12h11 - Evian 17h24.

Puis transfert en minibus au 1^{er} hébergement, nous préciser votre heure d'arrivée.

Horaires à vérifier auprès de la SNCF.

DISPERSION

Le jour 5 vers 17h30 à la gare de Cluses.

Retour train : horaires à vérifier auprès de la SNCF Tel : 0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Cluses 18h22 - Paris 22h49 (TER + TGV via Bellegarde)

Retour voiture :

Cluses 18h22 - Evian 21h27 (TER via Annemasse).

Options : navette retour depuis Samoëns à votre voiture laissée au premier hébergement : voir rubrique « dates et prix ».

Hébergements avant ou après la randonnée :

Si vous souhaitez arriver la veille du départ, ou repartir un jour plus tard : nous consulter.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Les euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

Une assurance assistance-rapatriement est indispensable car les secours sont facturés très chers en Suisse.

NIVEAU

Pour marcheurs sportif.

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec dénivelées de 700 m de moyenne. Expérience de la randonnée itinérante indispensable.

Dénivelée moyenne : 700 m

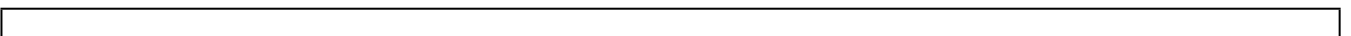
Maximum : 810 m

Longueur moyenne : 11 km

Maximum : 13 km

Horaire moyen : 5 h 30 mn

Maximum : 6h30



HEBERGEMENT

Formule dortoir : 4 nuits en gîtes d'étape et refuges, en dortoirs.

Jour 01 : gîte à Bernex ou à Vacheresse, chambres de 4 à 5 personnes, salle de bains dans la chambre ou sur le palier

Jour 02 : centre de vacances à Chapelle d'Abondance, chambres de 5 à 6 personnes, salle de bains sur le palier. Diner dans un restaurant situé à 300 m.

Jour 03 : auberge de jeunesse moderne à Chatel, dortoir de 14 personnes, salle de bains sur le palier. Diner à base de burgers et tapas.

Jour 04 : refuge dans la vallée de la Manche, dortoir de 10 personnes, sanitaires communs.

Formule chambre : 4 nuits en gîtes d'étape et refuges, en chambres de 2

Il ne s'agit pas de prestations hotelieres (sauf 1 nuit), mais de chambres de 2 dans des gites ou refuges, il est donc nécessaire de prendre un sac de couchage.

Jour 01 : hôtel ou chambre d'hôtes à Vacheresse, salle de bains dans la chambre

Jour 02 : centre de vacances à Chapelle d'Abondance, chambre de 2 avec lavabo. WC et douche sur le palier. Diner dans un restaurant situé à 300 m.

Jour 03 : auberge de jeunesse moderne à Chatel, chambre de 2 personnes avec lavabo et douche, WC sur le palier. Diner à base de burgers et tapas.

Jour 04 : gîte dans la vallée de la Manche, chambre de 2, salle de bains sur le palier

Le mercredi et le jeudi cet hébergement est souvent complet, il est possible de rejoindre Morzine avec une navette (1,50 € à payer sur place) pour dormir en hôtel (avec un supplément de 15 à 20 €/personne)

Les repas

Les dîners et les petits déjeuners sont préparés par l'hébergement

Les pique-niques ne sont pas compris dans le forfait, vous pouvez toutefois choisir l'option avec pique-nique : voir rubrique « dates et prix ».

TRANSFERTS INTERNES

Transfert en minibus le jour 01 depuis Evian (20 mn) le jour 2 au départ de la randonnée (10 mn) et le jour 6 pour la gare de Cluses (30 mn).

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par un véhicule d'étape en étape. Votre sac à dos contient les affaires pour la journée et le pique-nique.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 -10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile

de prévoir un change complet pour chaque jour.

- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.

- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).

- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!

- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

A partir de 2 personnes.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Un sac de voyage (que vous retrouverez tous les soirs à l'étape). Nous vous demandons de n'avoir qu'un seul bagage par personne pas trop volumineux.

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un tee shirt à manches longues/courtes 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.

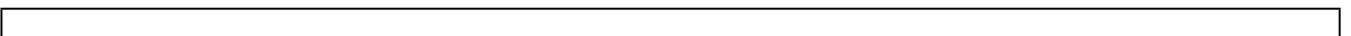
Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

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
- 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.
- Des sous-vêtements.
- 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 sac de couchage et une taie d'oreiller
- 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 16 juin au 15 septembre 2024

Si vous prenez l'option chambre, éviter un départ dimanche ou lundi (voir rubrique hébergement).

La neige persiste parfois jusque début juillet sur certaines parties et peut nous obliger à faire des modifications sur votre itinéraire.

Prix par personne :

Nombre de personne	Prix par personne en dortoir
2 personnes	695 €
3 personnes	590 €
4 personnes	530 €
5 personnes et +	495 €
Sans le transport des bagages par véhicule	480 €

OPTIONS

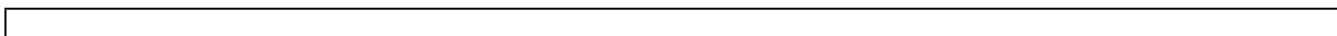
- hébergement en chambres : **+ 60 €/personne**
- repas de midi (4 pique-niques) : **+ 45 €/personne**
- navette retour depuis Samoëns : **210 € (maximum 4 personnes)**
- nuit supplémentaire à Samoëns en DP + navette gare de Cluses : **80 €/personne**

LE PRIX COMPREND

- Les transferts prévus au programme
- La nourriture et l'hébergement en demi-pension
- Le transfert des bagages par un véhicule
- La fourniture du topoguide et des cartes IGN

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les options en supplément
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- La navette le Jour 3 (3 € à régler sur place)
- Les pique-niques
- Les assurances annulation - assistance - rapatriement - interruption de séjour
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le prix comprend"

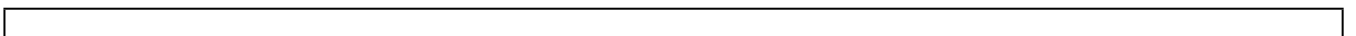


PARTENARIAT

Raidlight Vertical

Pour vos équipements et votre matériel, Randhorizons fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : RAIDLIGHT VERTICAL.

Bénéficiez de **20%** de réduction avec le code **RANDHORIZONS2023**. Rendez-vous sur le site internet www.raidlight.com.



RESEAU

Vagabondages

VAGABONDAGES est un réseau de spécialistes de la randonnée et des vacances actives non motorisées unis par une même éthique professionnelle. Signataires de la présente charte, ils s'engagent :

- À assurer directement, ou en priorité par l'intermédiaire du réseau VAGABONDAGES, l'organisation des séjours qu'ils proposent,
- À offrir un encadrement professionnel compétent spécialiste du milieu ou du thème abordé,
- À constituer des groupes de dimension humaine, et valoriser, à travers leurs formules, l'authenticité et la convivialité de leur terroir d'ancrage ou de passion,
- À respecter l'environnement et les patrimoines historique, culturel et humain rencontrés dans l'exercice de leur profession,
- À honorer leurs engagements contractuels dès acceptation d'une inscription, tant sur le plan des prix que sur celui de la qualité des prestations, à prendre en compte vos remarques et suggestions, notamment par la remise systématique d'un questionnaire de satisfaction, dans un souci constant de perfectionnement de la qualité des séjours.

