

LA VIE SAUVAGE

Du la 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 LEMAN

Accueil à l'office du tourisme de Thollon pour la prise en charge de vos bagages.

Départ pour le sentier balcon surplombant le lac Léman (télécabine possible). Traversée des Mémises et des alpages des Mottay. Nuit à l'alpage sans les bagages.

3h30 de marche / Dénivelé : + 200 m - 400 m (+100 m si montée en télécabine)

Jour 2

COL DE BISE - VALLON DE BISE - CHAPELLE D'ABONDANCE

Descente dans le vallon de Novel puis montée au Lac de Neuteu, le col de Bise. Petit détour possible au Lac de Darbon, halte et baignade possible, ouvrez grand les yeux, vous êtes au pays du Bouquetin! Descente à l'apage de Bise et remontée au Pas de la Bosse et dernière descente jusqu'au village typique de la Chapelle d'Abondance. Nuit en gîte.

6h30 de marche / Dénivelé : + 890 m - 1250 m

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. Nuit en refuge.

6h30 de marche / Dénivelé : + 1150 m – 1200 m

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 aux pieds 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 ensuite le refuge du Folly. Nuit au refuge sans les bagages, mais avec, au loin, les lumières de la vallée du Giffre !

5h00 de marche / Dénivelé : + 850 m - 650 m

Jour 5

LAC DE LA VOGELLE - 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 Vogelle. 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.

6h00 de marche / Dénivelé : + 700 m - 1250 m

Jour 6

COL D'ANTERNE - REFUGE DE MOËDE-ANTERNE

Petit transfert à la cascade du Rouget et montée aux cascades de la Pleureuse et de la Sauffaz.

Montée à 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 Moëde-Anterne. Baignade possible au lac de Pormenaz, à 15 mn du refuge. Nuit en refuge sans vos bagages.

5h30 de marche / Dénivelé : +1250 m -250 m

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 prend la télécabine pour rejoindre Chamonix.

5h00 de marche / Dénivelé : +750 m - 750 m

2h30 de marche supplémentaire sans la télécabine / - 1000 m

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 ET APRÈS 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.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

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

Temps de marche: 5 à 7 heures par jour.

Type de randonnée: itinéraire de montagne ne présentant pas de difficulté technique particulière et accessible aux enfants à partir de 12 ans.

HEBERGEMENT

CLASSIQUE 7 jours / 6 nuits:

5 nuits en refuge de montagne ou gîte en dortoir de 4 à 8 personnes

1 nuit en hôtel en chambre confortable de 2 à 4 personnes

CONFORT 7 jours / 6 nuits:

5 nuits en hôtel (ou gîte) en chambre confortable de 2 personnes

1 nuit en refuge de montagne ou gîte en dortoir 8 personnes

Douches chaudes dans tous les hébergements.

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans chaque hébergement.

Les pique-niques sont non compris et peuvent être commandés la veille dans chaque hébergement.

TRANSFERTS INTERNES

contenutransfertsint

PORTAGE DES BAGAGES

Deux formules proposées:

sans transport de bagages: la totalité de vos bagages est portée par vos soins.

avec transport de bagages: vos bagages sont acheminés chaque jour à votre hébergement par un véhicule logistique. (excepté J1, J4 et J6)

GROUPE

contenugroupe

ENCADREMENT

contenuencadrement

MATERIEL FOURNI

contenumatérielourn

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

- Les demi-pensions du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour ;

- Le road book : descriptif et cartes IGN (1 dossier road book complet pour 1 à 4 personnes, dossier complémentaire à partir de 5 personnes. Dossier supplémentaire : supplément de 10 à 25€) ;
- Le transport des bagages entre les hébergements, si vous avez choisi cette option (excepté J1, J4 et J6) ;
- Les taxes de séjour ;
- Les frais d'organisation et de réservation ;
- Les transferts selon fiche technique.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques du midi ;
- Les éventuels jetons douches ;
- Les boissons, les visites ;
- La montée en télécabine à Bernex (environ 6€ par pers.) et la descente en télécabine au Brévent (environ 15€ par pers.) ;

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion;

