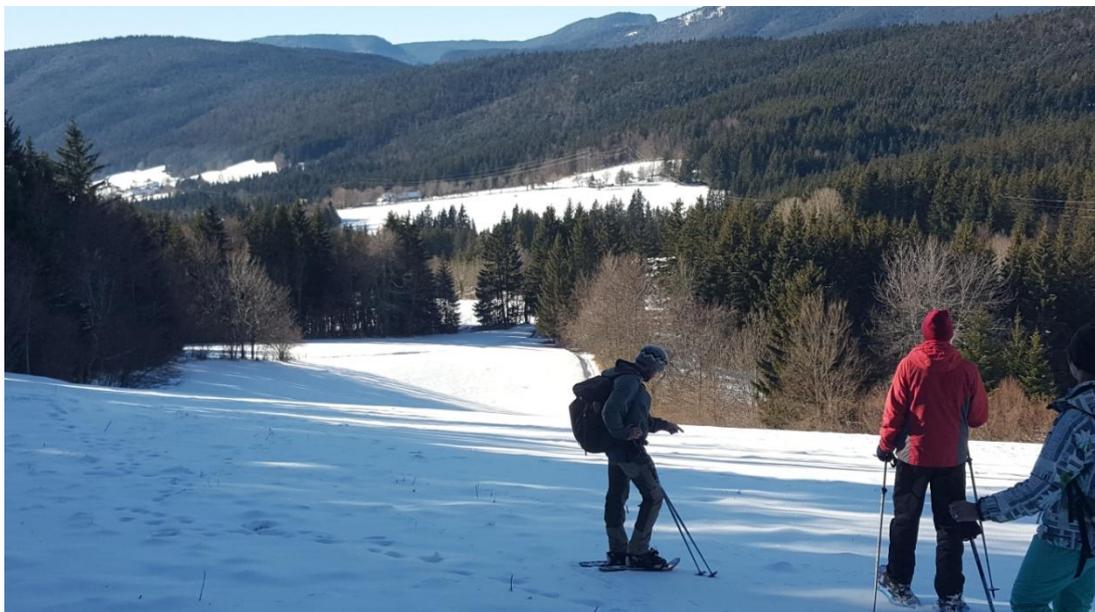


ALPES DU NORD

Cols et Sommets des Bauges, en raquettes

6 jours / 5 nuits / 5,5 jours de marche – Randonnée en étoile



Entre le lac du Bourget et le lac d'Annecy, le massif des Bauges constitue une entité à la fois géographique et culturelle. Ce Parc naturel régional est constitué de montagnes superbes, sauvages et paisibles où l'élevage est encore très présent.

Nous avons déniché des itinéraires de randonnées menant à des cols et des sommets grandioses où les chamois sont souvent au rendez-vous. Durant cette semaine, nous explorons les vallons secrets de la vallée des "Bauges Devant".

Les randonnées à raquettes s'effectuent à partir d'un hôtel, maison de village rénovée, très sympathique, au coeur du typique village de Jarsy.**

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Transfert pour Jarsy et déjeuner à l'hôtel.

Nous allons effectuer notre première montée entre Trélod et Arcalod, points culminants des Bauges pour atteindre le Col de Chérel (1495 m). Nous longeons la Réserve Nationale de Faune et peut-être aurons-nous la chance d'apercevoir des chamois, car nous sommes en limite d'une "zone de protection spéciale".

▲ **3h de marche, + 520 m/-520 m de dénivelée**

JOUR 2 : Ce "Tour des quatre cols" commence au dernier hameau de la vallée de Doucy, le **Cul du Bois**. Nous atteignons rapidement le **Golet de Doucy** (1329 m) et entamons ensuite la montée conduisant à la **Crête du Mont Julioz** (1500 m). Une traversée en forêt nous conduit au Col du Plane (1337 m), puis au Trou de la Fenêtre (1269 m). Nous descendons pour atteindre **les villages typiquement baujus de Mont Derrière et Mont Devant** (1010 m). Nous remontons au **Col de Bornette** (1304 m) nous ménageant de très belles vues sur le lac d'Annecy et le massif des Bornes-Aravis. Une belle traversée sous le Banc Plat nous ramène au **Golet de Doucy** (1329 m) et au **Cul du Bois**.

▲ **5h30 de marche, + 780m /-780m de dénivelée**

JOUR 3 : Nous commençons par nous élever au-dessus de la **haute vallée du Chéran**, au pied de la **pyramide du Trélod**. Nous quittons le fond de vallée austère et gagnons peu à peu les grands espaces dégagés du **vallon perché de l'Arclusaz**. Après être passés aux Chalets du Praz (1405 m), nous montons jusqu'à la **Crête Ouest** (1703 m), au sommet de la falaise. Nous y découvrons le massif des Bauges dans sa presque intégralité. Plusieurs variantes sont possibles pour la descente.

▲ **5h de marche, 840 m/-840m de dénivelée**

JOUR 4 : Une randonnée plus douce est au programme de cette journée. Nous partons d'Epernay, au fond de la vallée des Bauges Devant. Une douce montée entre forêt et clairière nous conduit à **Pré Bailet** (1041 m), puis à la **Crête de la Via**, sur la bordure sud du massif des Bauges. Nous atteignons le **Chalet du Potat**(1382 m), puis **l'Epion** (1422 m), point culminant de la journée. **Le Col du Potat**(1351 m) nous offre de superbes vues, du massif de la Lauzière et la Chartreuse jusqu'au **Mont Aiguille dans le Vercors**.

▲ **4h de marche, + 600m/-600 m de dénivelée**

JOUR 5 : Cette randonnée au-dessus de Jarsy nous permet de découvrir la face ouest de l'Arcalod, point culminant des Bauges. Nous sortons de la forêt au **Chargieu** (1295 m). Après le petit col, nous gravissons les superbes pentes dégagées conduisant sur la crête jusqu'à la **Croix d'Allant** (1580 m), splendide belvédère sur l'Arcalod ainsi que le Mont de la Coche. Selon l'enneigement, plusieurs itinéraires de descente sont possibles

▲ **5h de marche, 730 m/-730m de dénivelée**

JOUR 6 : Nous allons découvrir le versant Est du Mont Colombier qui fait face au village de Jarsy et que nous avons devant les yeux depuis une semaine. Une montée en forêt, puis une belle combe nous conduit au **Chalet Besson** (1281 m). En suivant la crête, nous gagnons la **Croix du Plane** (1385 m), au pied du Mont Colombier. La descente s'effectue par la grange de **Frotte Cul**, la bien-nommée.

▲ **4h30 de marche, +730 m/-730m de dénivelée**

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : Pour marcheurs sportifs. Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5.
Itinéraire de montagne avec dénivelées de 600 à 840 mètres/jour. Accessible aux randonneurs n'ayant jamais pratiqué la randonnée en raquettes à neige. Si vous le souhaitez, il est toujours possible de se reposer une journée pour reprendre des forces.

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

GROUPE : Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé

HEBERGEMENT : 5 nuits en hôtel ** à Jarsy, en chambres doubles (douche et WC dans la chambre). Au cœur d'un village de 150 habitants, dans une maison rénovée, l'hôtel est idéalement placé pour profiter de la vie locale.

RENDEZ-VOUS : Le Lundi en gare d'Aix Les Bains TGV (sortie principale) à 11h00.

DISPERSION : Le Samedi en gare d'Aix Les Bains TGV vers 17h30.

DATES ET PRIX :

Veillez consulter notre site internet pour les prix actualisés et les dates confirmées.

<http://www.cheminsdusud.com>

Supplément pour chambre individuelle 120 €/personne, dans la mesure des disponibilités.

LE PRIX COMPREND :

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement (base chambre double) en pension complète
- le prêt des raquettes et des bâtons
- les transferts et visites prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- les boissons et dépenses personnelles
- le supplément chambre individuelle 120 € (sous réserve de disponibilité)
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'équipement individuel
- Les assurances
- Les frais d'inscription éventuels
- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "*Le prix comprend*"

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

ACCES



VOITURE :

En provenance de Lyon, Grenoble : l'autoroute A43 jusqu'à Chambéry, puis A 41 en direction de Annecy. Sortie n°13 "Aix les Bains Sud". Suivre ensuite la direction centre ville, puis gare.

En provenance de Genève : l'autoroute A41 en direction de Chambéry. Sortie n°14 "Aix les Bains Nord" Suivre ensuite la direction centre ville, puis gare.

Transfert ensuite pour Jarsy en suivant l'accompagnateur avec votre véhicule.

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



TRAIN :

Aller train :

La Gare TGV d'Aix les Bains (horaires sur <https://www.oui.sncf/>)

- Paris gare de Lyon – Aix les Bains : 07h49 - 10h51 (TGV direct)
- Lyon Part Dieu – Aix les Bains : 09h08 – 10h18
- Marseille – Aix les Bains : 07h14 – 10h18 (via Lyon)

Retour train :

Le Samedi à la gare d'Aix les Bains (horaires sur <https://www.oui.sncf/>)

- Aix les Bains – Paris : 18h01 – 21h15 TGV direct
- Aix les Bains – Lyon : 17h34 – 18h52
- Aix les Bains – Marseille : 17h43 – 20h46 (via Lyon)

Vérifier les horaires avec la SNCF

TRANSFERTS INTERNES

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayé des frais engagés.



LES BAGAGES

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.
- 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.

LE MATÉRIEL 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.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Le Massif des Bauges, Parc naturel régional, se situe dans les Alpes entre la Savoie et la Haute Savoie. Il est proche des villes d'Annecy, Aix-les-Bains, Chambéry et Albertville. De loin, il ressemble à une forteresse inaccessible, mais ne vous fiez pas aux apparences ! En son sein, le paysage se décline en villages blottis entre prairies et forêts.

Suivant votre fantaisie, six accès vous permettent d'y entrer. Et vous y découvrirez un îlot de nature préservée, qui a su dompter le temps et échapper à la foule.

Ses habitants, les Baujus, sauront vous faire partager l'amour de leur pays. A pied, à cheval, avec un âne, à vélo, en parapente, à ski, ou en raquettes, le massif des Bauges est un terrain de découvertes pour les randonneurs de tout niveau.

Les montagnes abritent une flore et une faune remarquables et variées, notamment dans la Réserve Nationale de Chasse et de Faune sauvage des Bauges qui protège chamois, mouflons, marmottes, tétras...

Les paysages du Massif des Bauges sont un régal pour les yeux, et la "Tome des Bauges", AOC, un régal pour le palais. Loin de la foule, "en Bauges on est bien !", les connaisseurs le savent.....

Sans oublier la fameuse « argenterie des Bauges » qui fait maintenant la fierté des Baujus, alors qu'il y a un siècle on se moquait d'eux car ils n'étaient pas assez riches pour se payer des couverts en argent, donc ils les fabriquaient eux-mêmes en bois !

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard " Massif des Bornes-Bauges "

1 / 25 000 IGN 3332 OT Chambéry Lac du Bourget.

1 / 25 000 IGN 3432 OT Massif des Bauges.

1 / 25 000 IGN 3431 OT Lac d'Annecy.

BIBLIOGRAPHIE

- " Les vallées des Bauges " , Abbé François GEX, Editions Bauges Diffusion.

- " Le loup n'a jamais mangé l'hiver " , Mémoires d'André GALLICE, poète paysan bauju, Editions Curandera.

- "Les Bauges " ALPIRANDO, novembre 89, p 64.

- "La Savoie Vagabonde", Tome 1, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat.

- ALPES MAGAZINE n°34, août 95, " Les Bauges , une île douce et verte " .

- ALPES MAGAZINE n°40, août 96, " Les Parcs des Alpes " , p 16.

- ALPES MAGAZINE n°61 février 2000, " Neige et traces dans les Bauges " , p 77.

- ALPES MAGAZINE n°64, juillet 2000, " Les Parcs alpins " , p 32.

- ALPES MAGAZINE n°85, janvier 2004 " Sur la ligne bleue des Bauges " , p 68.

- TERRE SAUVAGE n° 190 , janvier 2004, « randonnées nature dans les Bauges »

- TERRE SAUVAGE n° 239 juin 2008, « BAUGES, la nature a du goût »

FILMOGRAPHIE :

« KNOCK » de Guy LEFRANC (1951) avec Louis JOUVET, " La dernière saison " de Pierre BECCU, « Mon petit doigt m'a dit » de Pascal THOMAS, avec Catherine FROT et André DUSSOLIER,

ADRESSES UTILES :

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

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

Parc Naturel des Bauges : www.parcdesbauges.com



En cas de problème de dernière minute, appelez :
en priorité au 04 90 09 06 06.
Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous
contacter **au 07 77 08 14 68.**