

GRANDE TRAVERSEE DES ALPES

d'Evian à Chamonix en liberté

7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée



Cette randonnée suit le « mythique » GR5 depuis Evian jusqu'à Chamonix. Elle débute au bord du lac Léman, le plus grand lac des Alpes, traverse les alpages de la vallée d'Abondance, puis serpente au pied des sommets élancés du Haut Chablais, avec en ligne de mire le Mont-Blanc ! L'itinéraire joue à saute frontière avec un nuit en Suisse au pied des dents du Midi (3257 m). Vous pouvez enchaîner avec la partie Chamonix-Briançon puis Briançon-Menton.



PROGRAMME INDICATIF :

Jour 01 : Rendez-vous gare d'Evian, ou directement au premier hébergement, en fin de journée. Dîner et nuit à Bernex.

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.

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

Jour 03 : **La Chapelle d'Abondance (1021 m) – Col de Bassachaux (1778 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 fraîche 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).

Dénivelée : + 740 m ; - 70 m Longueur : 12 km Horaire : 05h00

Jour 04 : **Col de Bassachaux (1778 m) – Barmaz (1492 m – Suisse)**

Vous flirtez 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 ! Traversée sous le col de Cou pour rejoindre l'alpage de Barmaz.

Dénivelée : + 700 m ; - 1020 m Longueur : 13 km Horaire : 05h00

Jour 05 : **Barmaz (1492 m – Suisse) – Samoëns (1096 m)**

Début de journée sur l'arête de Berrot, face aux Dents Blanches (2756 m), puis au col de Coux (1920 m) vous revenez en France. 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 avant de remonter au col de la Golese (1660 m). Arrivée à Samoëns par la vallée des Allamands.

Dénivelée : + 840 m ; - 1100 m Longueur : 12 km Horaire : 06h00

Jour 06 : Samoëns (1626 m) – Moede - Anterne (2002 m)

Transfert 10 mn jusqu'à Sixt. La montée jusqu'au col d'Anterne (2257 m) est longue et variée montée en forêt au milieu des cascades, puis passage au pied des impressionnantes falaises de la Pointe de Salles (2500 m), et traversée de la montagne d'Anterne, vaste plateau calcaire où vous découvrez un lac d'altitude. Depuis le col panorama sur le Massif du Mont-Blanc époustoufflant, puis courte descente pour atteindre le refuge. Les bagages ne sont pas disponibles.

Dénivelée : + 1100 m ; - 300 m Longueur : 10 km Horaire : 05h30

Jour 07 : Moede - Anterne (2002 m) – Chamonix (1034 m)

Le descente jusqu'au pont d'Arlevé est inoubliable, vous pénétrez dans l'une des dernières zones de végétation originelle de la Haute Savoie ! Après la traversée des gorges de la Diosaz, remontée jusqu'au col du Brévent, véritable balcon face au Mont-Blanc ! Vous pouvez rejoindre le sommet du Brévent (2525 m) et redescendre en téléphérique + télécabine jusqu'à Chamonix, ou depuis le col descendre à Planpraz et prendre la télécabine pour Chamonix.

Dénivelée : + 770 m ou + 925 ; - 770 m ou - 925 m Longueur : 10 km Horaire : 05h30

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

CIRCUIT LIBERTE : Départ possible chaque tous les jours du 17/06 au 17/09/2017

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : Marcheurs sportif à expert.

Randonneur niveau 3 à 4 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec dénivelées de 800 m de moyenne. Expérience de la randonnée itinérante indispensable.

Dénivelée moyenne : 800 m Maximum : 1100 m

Longueur moyenne : 11 km Maximum : 13 km

Horaire moyen : 5 h 30 mn Maximum : 6h30

PORTAGE : Les bagages sont transportés par un véhicule d'étape en étape sauf les jours 3 et 6. Votre sac à dos contient les affaires pour la journée et le pique-nique.

HEBERGEMENTS : Vous avez le choix entre deux niveaux d'hébergement :

Formule dortoir : 6 nuits en gîtes d'étape et refuges, en dortoirs.

Formule chambre : 5 nuits en gîtes d'étape et refuges, en chambres de 2 + 1 nuit en dortoir

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 : + 60 €/ personne.

DEBUT DU SEJOUR : Le jour 1 en fin de journée à la gare d'Evian ou au 1er hébergement, situé à Bernex.

FIN DU SEJOUR : Jour 7 vers 16h00 à la gare de Chamonix

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par un véhicule d'étape en étape sauf les jours 3 et 6. 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 à 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... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage principal, 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 que vous laisserez dans votre véhicule.

DATES ET PRIX

Dates : du 17 juin au 17 septembre 2017

Nombre de personne	Prix par personne en dortoir
2 personnes	780 €
3 personnes	660 €
4 personnes	600 €
5 personnes et +	560 €

Sans le transport des bagages par véhicule : 475 €

Options :

- *hébergement en chambres (5 nuits sur 6)* : + 85 €/personne
- *repas de midi (6 pique-niques)* : + 60 €/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
- le transfert retour en taxi depuis Chamonix
- le téléphérique du Brévent le jour 7 (23 € depuis le sommet ou 14 € depuis Planpraz à régler sur place)
- les pique-niques (60 €/personne, à régler à l'inscription)
- l'assurance annulation et/ou assistance rapatriement
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*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 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

CARNET DE ROUTE –

Topo guide rédigé par nos soins, décrivant chaque étape - 2 cartes au 1/25 000 avec itinéraire surligné, que vous nous restituer en fin de circuit.

NB: Les bons d'échange et le topoguide (1 pour 4 personnes), ne seront envoyés qu'à réception du solde.

Les bons d'échange devront être présentés aux prestataires concernés.

MOYENS D'ACCES :



EN VOITURE: Gare SNCF d'Evian ou Hôtel à Bernex.

La SNCF ayant réduit les trains entre Chamonix et Evian pour le retour à votre voiture, vous aurez donc 2 possibilités d'accès au rendez-vous:

1/ Vous laissez votre voiture au 1er hébergement à Bernex et vous réservez la navette retour depuis Chamonix (Durée: 1h20 - Coût de 1 à 8 personnes = 230€)

2/ Vous laissez votre voiture en gare de Bellegarde et prenez le train pour Evian : (Bellegarde 17h12 - 19h10 Evian) puis navette pour l'hôtel organisée par nos soins.

Parking payant à la gare de Bellegarde durant la semaine.

Au retour vous prendrez le train à Chamonix pour aller récupérer votre voiture : Chamonix 16h14 – 19h03 Bellegarde (TER + TGV).



TRAIN :

ACCUEIL Gare SNCF d'Evian les Bains

Le jour 1 en fin de journée devant la gare d'Evian

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

Exemple de train : Paris 12h58 - Evian 19h10.

RETOUR Gare SNCF de Chamonix le jour 7 vers 16h

Chamonix 16h14 – 21h52 Paris (TER + TGV via Bellegarde)

Horaires à vérifier auprès de la SNCF.

Tel : 0892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Hébergements avant ou après la randonnée :

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



EQUIPEMENT CONSEILLE :

(À adapter selon les saisons)

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 goretex.

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. 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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses.

Vêtements : la liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 3 ou 4 T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste légère en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sur-sac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- 3 ou 4 paires de chaussettes de marche Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram.
- Des sous-vêtements et 1 maillot de bain
- 1 pantalon confortable et léger 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.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre argent et pièces d'identité
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable !) et pharmacie personnelle
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

POUR EN SAVOIR PLUS

NOS POINTS FORTS

- Le portage des bagages tous les jours, sauf 1 nuit
- Etapes de 800 m de dénivelée moyenne, accessibles à la plupart des randonneurs
- La possibilité d'être logé en chambre de 2 tous les soirs, sauf 1 nuit.
- Un itinéraire au plus près du GR 5 et de nombreuses variantes proposées
- La mise à disposition de cartes 1/25 000 avec itinéraire surligné et du topoguide.

BIBLIOGRAPHIE

- "Au fil de la Dranse" Bruno GILLET.
- Alpes Magazine n° 16, "Evian, la mémoire de l'eau", p.26.
- Alpes Magazine n° 41, "Le Léman, la mer à la montagne", p.26.
- Alpes Magazine n° 53, "Quelques lettres du Léman", p.93.
- Alpes Magazine n° 55, "Val d'Abondance – Val d'Iliez : ils sont cousins cousines", p.59.
- Alpes Magazine n° 77, "Thonon – Evian, de l'eau, rien que de l'eau", p.76.

CARTOGRAPHIE

- carte IGN série TOP 25 - 3528 ET
- carte IGN série TOP 25 - 3530 ET.





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.***