ALPES DU NORD

Nouvel An dans les Aravis

4 jours / 3 nuits / 3.5 jours de raquettes

« Festif et Nature », voici comment l'on pourrait qualifier ce Réveillon. Le Plateau des Glières, perché à 1400 m d'altitude entre Annecy et Chamonix, nous dévoile ses secrets pour des randonnées « Nature ».
Chaque jour nous réalisons l'ascension d'un sommet, offrant une vue à 360 degrés. L'auberge nous accueille pour un réveillon « festif » autour d'un bon repas.

PROGRAMME INDICATIF :

Jour 01 : Rendez-vous en gare d'Annecy TGV (sortie principale) à **11h30.**
Transfert pour **le plateau des Glières (1460 m).** Déjeuner au gîte.
Nous rejoignons les Mouilles (1544 m) pour une première balade sur le plateau, en cheminant dans les **thalwegs particulièrement ludiques** nous parcourons l'histoire du site. Haut lieu de la résistance en mars 1944, le plateau abrita également la « Dame de Haute Savoie » chantée par Francis Cabrel.

3h de marche, + 290 m/ - 290 m de dénivelée, 8km

Jour 02 : **Tête Ronde** (1839 m).
Nous traversons la plaine de Dran jusqu'à la chapelle ND des Neiges. Puis nous penetrons dans l'une des forêts dont le plateau des Glières a le secret : **un relief tourmenté sur lequel poussent des arbres centenaires**. Rapidement nous en sortons pour profiter d'une vue magnifique : à l'ouest, au dela du vallon de Ablon, s'étend l'une des zones les plus sauvages des Alpes du Nord. Le loip ne s'y est pas trompé, on y comptait onze bêtes en 2009 ! Du sommet le panaroma s'ouvre sur le lac d'Annecy et les sommets des Bauges. Si le cœur nous en dit nous poursuivons jusqu'à la Tête Noire (1864 m), et pourquoi ne pas rentrer par le vallon d'Ablon ? Là c'est sûr nous ferons la trace !

6h de marche, + 680 m/ - 680 m de dénivelée, 14 km

Jour 03 : **La Tête des Frêtes** (1914 m).
Juste derrière l'auberge nous traversons la forêt des Frêtes, terrain de jeu idéal pour l'orientation. Puis remontons la longue échine constituée d'une succession d'antécimes. La vegetation se fait de plus en plus en rare, ne résistent que quelques épicéas et de majestueux pins à crochet, nous voici dans le royaume du Tetras-Lyre. Face à nous la chaine des Aravis et ses fameuses « combes », dominée par le Mont-Blanc. Si les conditions de neige le permettent nous descendons plein nord pour basculer dans un autre monde, neige vierge, clairières sauvages et surprise, un village d'alpage endormi. Retour par le col de Spée.

5h de marche, + 710 m/ - 710 m de dénivelée, 13 km

Jour 04 : **Pointe de la Queblette** (1915 m).
Nous allons explorer les arêtes qui délimitent le plateau au sud-est. En passant par les Mouilles, nous visitons **le secteur du chalet du Loup**, où furent tournées des scènes du film « la Jeune fille et les loups ». Puis grimpons au col de l'Ovine (1786 m). Ensuite c'est un **magnifique parcours d'arêtes** qui nous permettra d'atteindre la pointe de la Queblette. A la descente il n'est pas rare de se faire plaisir dans les pentes situées au nord du col !

5h de marche, + 650 m/ - 650 m de dénivelée, 10 km

Transfert à la gare d'Annecy.

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

ENNEIGEMENT :
Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si nous ne pouvons pas chausser les raquettes.
La montagne est très différente en hiver, les couleurs ne sont pas les mêmes que l'été, et le soleil est plus bas sur l'horizon offrant des lumières de coucher de soleil tout au long de la journée !

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : 3, dénivelée positive +700m en moyenne, de 5h20 à 6h00 de marche

PORTAGE : Uniquement les affaires de la journée et votre pique-nique. Séjour en étoile.

GROUPE : 6 à 12 participants

ENCADREMENT: Accompagnateur en montagne diplômé d'état

HEBERGEMENT : Gîtes en chambre de 4 ou 5 personnes avec salle de bain sur le palier. Draps fournis, prévoir le linge de toilette.

RENDEZ-VOUS : Si vous arrivez en train : le lundi à 11h30 devant la gare d'Annecy TGV
Si vous arrivez en voiture : le lundi à 12h au plateau des Glières

DISPERSION : Le jeudi à 17h15 devant la gare d'Annecy TGV. Pour les personnes en voiture, retour direct après la randonnée.

FORMALITES : Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

DATES ET PRIX : Du 29/12/2018 au 01/01/2019 : 495€ par personne

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète
- Les transferts prévus au programme
- L'accompagnement
- Le matériel (raquettes et bâtons) pour toutes les activités

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- l'assurance annulation et/ou assistance ;
- votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion ;
- les boissons et dépenses personnelles
- 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 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

MENU REVEILLON

Apéritif,
2 entrées,
1 plat,
Fromage,
Dessert,
2 verres de vin
1 coupe de champagne

MOYEN D'ACCES :

EN VOITURE :

Accès voiture :
Depuis le nord de la France => Autoroute A40 jusqu'à La Roche sur Foron, puis D 1203 (direction Annecy). Environ 15 kms de La Roche sur Foron, prendre à gauche direction Thorens-Glières.

Depuis le sud de la France => Autoroute A43 jusqu'à Annecy (sortie Annecy Nord), puis D 908B (direction Thônes/Chamonix) et suivre la D 1203 (direction La Roche sur Foron). Environ 15 kms de la sortie d'autoroute, prendre à droite direction Thorens-Glières.

A Thorens-Glières suivre la direction du Plateau des Glières. Sur le plateau, au bas d'une descente continuer tout droit. Au sommet de la montée suivante, le gîte est sur votre droite perché sur une bosse.

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

EN TRAIN :

Gare d'accès pour l'aller: **Gare d'Annecy TGV**
Gare de dispersion pour le retour: **Gare d'Annecy TGV**

Vérifier les horaires de train sous réserve de toutes modifications (il est indispensable de vérifier auprès de la SNCF Tél. : 36 35 ou www.voyages-sncf.com).

Attention : *en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.*
Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, **évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's** tant que le départ n'est pas assuré.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hôtels ci-dessous sont des partenaires :à Annecy :

- Hôtel ** Aléry (04 50 45 24 75), 5 Avenue d'Aléry, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé.

- Hôtel ** Les Terrasses 15 Rue Louis Chaumontel 74000 ANNECY
Tél : 04 50 57 08 98 à 300 mètres de la gare SNCF
Parking privé.

- Chambres d'Hôtes l'EPICURIEN 150, route de "Chez Grillet"
Tél : 04 50 69 23 40 74650 CHAVANOD

- Chambres d'Hôtes FERME DE CORTANGES
Tél : 04 50 77 79 68 74350 CERNEX

MATERIEL 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.

EQUIPEMENT CONSEILLE :

(À adapter selon les saisons)

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

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 guètres.
- 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.

POUR EN SAVOIR PLUS

BIBLIOGRAPHIE

ALPES MAGAZINE n°34, " Trois balcons sur le Mont-Blanc ".
ALPES MAGAZINE n°37, " Aravis : la poudre et le reblochon ".
ALPES MAGAZINE n°59, " Quatre jours dans les Aravis ", p 78.
ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, la Venise savoyarde ", p 84.
ALPES MAGAZINE n°76 " Les Glières, Résister sur les hauteurs ", p 82.
ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, les lois de l'attraction ", p 54.
ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, l'enfant gâtée des Alpes ", p 27.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard n°2 " Massifs des Bornes-Bauges "
1 / 25 000 IGN 3431 OT Lac d'Annecy
1 / 25 000 IGN 3430 ET La Clusaz - Grand Bornand

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr
SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.voyages-sncf.com
Météo : 08 92 68 02 38
Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

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

CHEMINS DU SUD Rue François Germelle BP 155 84124 PERTUIS cedex Tél : 04 90 09 06 06 Fax : 04 90 09 06 05
E-mail : infos@cheminsdusud.com **www.cheminsdusud.com**