

## TRAVERSEE DES ARAVIS EN RAQUETTES

### Formule Accompagnée



**A**u pays du reblochon et des clochers à bulbe, dans la vallée de Thônes, c'est ici que l'on peut situer le renouveau de la raquette en France. Il y a quarante ans, un constructeur commençait à fabriquer des raquettes plastiques directement inspirées de leurs homologues canadiennes, tandis que les Accompagnateurs en Montagne emmenaient d'étranges skieurs pour de petites balades. Après avoir traversé le majestueux plateau des Glières, nous explorons le Val Sulens, sauvage et préservé, puis franchissons la chaîne des Aravis pour basculer côté Mont-Blanc. En balcon sur le Val d'Arly, le final face au Mont-Blanc est inoubliable !

D'Annecy à Sallanches, par des chemins détournés dans ces vallées aux chalets couverts d'ancelles ou de tavaillons, un petit sac pour les affaires de la journée, le repas chaque soir dans les petits hôtels de montagne, quel meilleur moyen pour découvrir ce massif en profondeur ?



6 jours - 5 nuits - 6 jours de randonnée.

**JOUR 1 : RENDEZ-VOUS EN GARE D'ANNECY TGV (sortie principale) à 13h30.**

Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main.

Transfert pour le **Plateau des Glières** (1460 m). Nous rejoignons **Les Mouilles** (1544 m). Puis nous poursuivons cette première balade sur le plateau, en montant sur la **Montagne des Auges** (1 800 m). En descendant nous cheminons dans les thalwegs particulièrement ludiques et parcourons l'histoire du site. Haut lieu de la résistance en mars 1944, le plateau abrita également la Constance, la « Dame de Haute Savoie » chantée par Francis Cabrel.

*Dénivelée : + 390 m, - 390 m*

*Longueur : 8 km*

*Horaire : 3h30*

**JOUR 2 : PLATEAU DES GLIERES – LE CRET ST GERMAIN (1590 m) – THONES (600 m)**

Nous traversons le magnifique plateau des Glières. Il mérite que nous nous y attardions un peu avec son relief tourmenté, ses forêts aux arbres centenaires, la plaine de Dran où se pratique la conduite d'attelage de chiens et la chapelle Notre Dame des Neiges. Au Crêt St Germain nous prenons un peu de hauteurs pour découvrir l'une des zones les plus sauvages des Alpes du Nord. Le loup ne s'y est pas trompé, onze bêtes étaient dénombrées en 2009 !

Descente sur La Balme de Thuy puis parcours en fond de vallée vers Thônes, capitale du massif et terme de notre étape.

*Dénivelée : + 480 m, - 1 000 m*

*Longueur : 14 km*

*Horaire : 6h00*

**JOUR 3 : THONES – SUR LE MONT (1312 m) – LE BOUCHET (935 m)**

Transfert (10 mn) au **Col du Marais** (837 m). Par un astucieux cheminement de clairières en alpages, nous effectuons un parcours sur la Montagne de Sulens (1 778 m). Face à nous la Tournette nous domine avec son impressionnant versant Est où nous pouvons imaginer de multiples itinéraires à raquettes (pour une prochaine randonnée !). Nous sommes au cœur du pays du reblochon, dans l'un des secteurs les moins touristiques du massif. Descente sur le village du Bouchet – Mont Charvin.

*Dénivelée : + 650 m, - 550 m*

*Longueur : 10 km*

*Horaire : 5h30*

**JOUR 4 : LE BOUCHET – POINTE D'ORSIERES (1750 m) – MANIGOD (930 m)**

Il n'est pas rare d'observer le matin les chamois qui viennent chercher l'herbe apparue dans les « lanches » orientées au sud et trop raides pour conserver la neige. Notre itinéraire en balcon nous offre des points de vue remarquables sur la



Chaîne des Aravis que nous longeons. C'est d'abord la pyramide du Mont Charvin (2 409 m), puis, du sommet d'Orsieres, nous découvrons la Mandallaz (2 277 m) et l'Etale (2 483 m). Descente en face nord jusqu'au ravissant village de Manigod. Transfert au Col de la Croix Fry (1 467 m).

*Dénivelée : + 880 m, - 920 m*

*Longueur : 15 km*

*Horaire : 6h30*

#### **JOUR 5 : MANIGOD – COL DES ARAVIS (1730 m) – LA GIETTAZ (1070 m)**

Au départ du Col de la Croix Fry (1467 m), nous contournons le massif de l'Etale pour remonter la vallée conduisant au **Col des Aravis** (1486 m), seul passage pour franchir la chaîne, ce qui nous permet de quitter l'agitation des stations de ski pour gagner la quiétude du Val d'Arly. Par un petit vallon, nous accédons à une petite crête (1 730 m), au pied des grands à-pics du massif de l'Etale. Par bonnes conditions, nous pouvons poursuivre la randonnée et atteindre le **Chalet du Curé** (1 652 m), lieu tranquille s'il en est et observatoire privilégié sur la chaîne des Aravis. Nuit au petit village de **La Giettaz**.

*Dénivelée : + 520 m, - 940 m*

*Longueur : 12 km*

*Horaire : 5h30*

#### **JOUR 6 : LA GIETTAZ – COL DU JAILLET (1723 m) – SALLANCHES (500 m)**

Nous commençons la journée par un petit transfert qui nous permet de gagner la Station de ski de La Giettaz et ainsi nous avancer sur notre parcours. Après avoir remonté la vallée, nous effectuons notre dernière ascension, celle de **l'Eperon** (1778 m). Nous finissons ainsi en beauté car plus aucune chaîne de montagnes ne nous sépare du Mont-Blanc. Le **Col du Jaillet** (1723 m) marque le début de la longue descente sur **Sallanches**.

Arrivée prévue à la gare vers **17H45**.

*Dénivelée : + 700 m, - 1 360 m*

*Longueur : 13 km*

*Horaire : 6 h 15*

*Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, risques d'avalanches, etc..), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc..). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !*

*Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est*



*qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.*

**ENNEIGEMENT :** Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.



La traversée des massifs des Bornes et Aravis du Sud au Nord.

La traversée du Plateau des Glières.

Les sommets « oubliés » du val de Sulens.

La vue sur le Mont-Blanc tout proche les deux derniers jours.

La diversité des hébergements : hôtels\*\* confortables et gîtes authentiques.

## › DATES

Du 16 janvier au 21 janvier 2024

Du 23 janvier au 28 janvier 2024

Du 30 janvier au 04 février 2024

Du 12 mars au 17 mars 2024

Du 19 mars au 24 mars 2024

## › LE PRIX COMPREND

- La pension complète, du dîner du J1 au déjeuner du J6.
- L'encadrement par un accompagnateur.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.


## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Le supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité).
- Les assurances



- Les frais d'inscription
- Les frais d'envoi à l'étranger
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

## > NIVEAU

 **Niveau 3** En moyenne, marche de 6h par jour sur des chemins ou sentiers pouvant présenter un dénivelé positif cumulé de +600 à +800m. Certaines journées de marche de nos programmes peuvent présenter peu de dénivelé mais les étapes sont parfois longues (25 / 30 km).

Dénivelée moyenne : 560 m

Maximum : 880 m

Longueur moyenne : 12 km

Maximum : 15 km

Horaire moyen : 5 h 45 mn

Maximum : 6 h 30 mn

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Il sera toujours possible en cas de petite défaillance de faire une étape avec le véhicule qui transfère les bagages et rejoindre le groupe le soir (coût de ce transfert à votre charge).

## > HEBERGEMENTS

4 nuits en hôtels et 1 nuit en gîte de montagne.

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre de 2 à 3 personnes.

Chambre individuelle (possible sur 4 nuits seulement et selon les disponibilités) : A réserver à l'inscription et à nous régler en fin de séjour, en fonction du nombre de nuits en chambre individuelle.

## > TRANSFERTS INTERNES

Un transfert est organisé le premier jour pour relier la gare d'Annecy au départ de la randonnée. Des transferts sont organisés le jour 3 pour gagner le Col du Marais et en fin de journée du Jour 4 pour atteindre le Col de la Croix Fry. Un transfert peut être organisé le Jour 6 pour écourter la dernière étape.

## > TRANSPORT DES BAGAGES

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).

## > ENCADREMENT

Groupe de 6 à 12 personnes.

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, qualification raquettes, spécialiste du massif parcouru.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Être disponible et à votre écoute.

## > ACCES

### \*ACCUEIL



#### En train : Gare d'Annecy TGV

Paris Gare de Lyon : 06h39	10h28 : Annecy
Lyon Part Dieu : 09h08	11h07 : Annecy
Marseille : 06h36	08h20 : Lyon Part Dieu : 09h08
	11h07 : Annecy

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf).



#### En bus: Gare d'Annecy TGV

Paris Bercy Seine : 23h20	09h10 : Annecy	<a href="http://www.blablacar.fr/bus">www.blablacar.fr/bus</a>
Lyon Perrache : 07h00	09h10 : Annecy	<a href="http://www.blablacar.fr/bus">www.blablacar.fr/bus</a>

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [www.comparabus.com](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.



#### En voiture : Gare de Sallanches Combloux Megève ou d'Annecy TGV





Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont obligatoires (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

### Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) ou [www.idvroom.com](http://www.idvroom.com).

Nous vous conseillons de laisser votre voiture à Sallanches :

Vous pouvez rejoindre le départ de la randonnée en utilisant le train suivant (horaires à vérifier auprès de la SNCF : 36 35 ou [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)) :

Exemple de train : Sallanches : 07h55 08h37 : Roche sur Foron : 08h42 09h16 :

Annecy

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com).

### Parking :

A Annecy : parking de la Gare ([0806 000 115](http://0806.000.115) ou [www.effia.com](http://www.effia.com)), couvert, non gardé, 20 € par jour. 80 € environ pour la semaine.

A Sallanches, parking de la gare, gratuit, non gardé



**En avion :** Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Genève Cointrin

Lyon Saint Exupéry : [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)

Liaisons régulières pour Annecy : [www.altibus.com](http://www.altibus.com)

Aéroport Genève Cointrin : [www.gva.ch](http://www.gva.ch)

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) : 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet.

Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

Ensuite train pour Annecy.

Il existe un service de bus entre Genève et Annecy :

<https://www.transalis.fr/fr/destinations/ligne-t72-annecy-cruseilles-geneve>



## \*DISPERSION



### En train : Gare de Sallanches Combloux Megève

Sallanches : 17h55    18h37 : La Roche sur Foron : 18h42    19h16 : Annecy  
Annecy : 19h43    23h59 : Paris Gare de Lyon  
Sallanches : 17h55    18h58 : Annemasse : 19h05    19h42 : Bellegarde  
Bellegarde : 19h55    21h22 : Lyon Part Dieu  
**Lendemain** Sallanches : 06h54    08h42 : Bellegarde: 09h55    11h22 : Lyon Part Dieu  
Lyon Part Dieu : 11h40    13h24 : Marseille  
Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf).



### En bus : Gare de Sallanches Combloux Megève

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [www.comparabus.com](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.



### En voiture : Gare de Sallanches ou d'Annecy TGV

Si vous avez laissé votre véhicule à Annecy :

Exemple de train : Sallanches : 17h55    18h37 : Roche sur Foron : 18h42    19h16 : Annecy

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com).

Attention, places limitées ! Tarif : **15 € par personne à réserver à l'inscription.**



### En avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Genève Cointrin

Lyon Saint Exupéry : [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)

Train pour Annecy puis liaisons régulières depuis Annecy : [www.altibus.com](http://www.altibus.com)

Aéroport Genève Cointrin : [www.gva.ch](http://www.gva.ch)

Train pour la gare CFF de l'aéroport. Les niveaux enregistrement et arrivée sont directement accessibles depuis la gare CFF de l'aéroport.





## › MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

Raquettes à plaque articulée TSL 305/325.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.





Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**

