

**« LE PLATEAU DES GLIÈRES » (RANDONNÉE-CAMPING)**

Week-End du samedi 2 au dimanche 3 juillet 2005 - Itinérant niveau M<sup>+</sup> ▲ ▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

*Au cœur de la Haute-Savoie, nous remonterons la haute vallée de la Fillière pour rejoindre la zone d'alpage du plateau des Glières, site héroïco-tragique de la résistance.*

Niveau requis : moyen+, mais destiné à des randonneurs motivés et habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne (altitude 584 à 1832 m). Environ 40 km en 2 jours.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France à partir du 3 mai, en retournant le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque de 9 € pour les frais administratifs.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Déplacement en train : **chaque participant se chargera d'acheter son billet SNCF** aller-retour Paris/Annecy. Les 2 billets de car Annecy/Thorens-Glières et Thônes/Annecy seront à prendre sur place (env. 14 €).

Rendez-vous vendredi 1<sup>er</sup> juillet à 22h00 précises devant le guichet n° 1 des grandes lignes à Austerlitz.

Trajet aller : Vendredi 1<sup>er</sup> juillet  
Départ Paris Gare d'Austerlitz 22h25, train couchette n° 5595  
Arrivée Annecy 06h24 (le samedi 2 juillet)

Trajet retour : Dimanche 3 juillet (2 horaires au choix du participant)  
Départ Annecy 17h58, TGV n° 6982 (ou 19h02, TGV n° 6984)  
Arrivée Paris Gare de Lyon 22h03 (ou 22h33)

Description du parcours : (à titre indicatif)

1<sup>ère</sup> étape      Samedi 2 juillet.      19 km, D+1200 m, D-280 m.  
Arrivée en Gare d'Annecy. Nous prenons le petit déjeuner dans un salon de thé puis le car à 07h50 pour Thorens-Glières, départ de notre randonnée en direction de la vallée de la Fillière, le Rocher Blanc, le Petit Montoir, Tête du Parmelan, fontaine du Tour, installation du Camp.

2<sup>ème</sup> étape      Dimanche 3 juillet.      21 km, D+700 m, D-1720 m.  
Départ matinal vers le col et le plateau des Glières, monument de la résistance, Notre Dame des Neiges, descente sur Morette, car pour Annecy que nous visiterons plus ou moins rapidement selon l'horaire de votre train ; retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 60 litres environ, bonnes chaussures étanches de marche en montagne, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, produit désinfecteur d'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil.

Cartes facultatives : IGN TOP25 n° 3430 ET, 3430 OT et 3431 OT.

Nourriture : prendre vos repas du samedi midi au dimanche midi plus des en-cas et éventuellement un casse-croûte pour le train du dimanche soir (pas de possibilités de ravitaillement sur le parcours), si vous voulez limiter le poids : prévoyez des aliments lyophilisés et énergétiques.

**Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture.**