

Organisateur

Michel Durand-Gasselín  
06 70 24 73 86

07-RQ06

# EN CHABLAIS

Du 3 au 10 février 2007

Niveau 3

Edition du 21 novembre 2006

## 1 – PRESENTATION

Randonnée itinérante de 8 jours à travers le massif du Chablais (Haute-Savoie), de Villard au-dessus d'Annemasse, à Meillerie au bord du Léman.

**Niveau 3** : quotidiennement 5 à 7 h ½ de marche, 700 à 1100 m de dénivelé cumulé à la montée, sur des pentes modérées pouvant présenter des passages raides. Les journées étant courtes à cette époque, il importera de tenir un horaire. Nous porterons nos affaires.

MERCI DE ME CONTACTER AVANT DE VOUS INSCRIRE.

## 2 – PROGRAMME

☞ *Le programme est susceptible d'être adapté sur quelques points d'organisation et en fonction des conditions nivo-météorologiques et de la forme des participants (en moins ou ... en plus).*

Cartes IGN TOP 25 n° 3429 ET, 3428 ET, 3528 ET.

### Jour 1 – Samedi 3 février : la pointe de Miribel

Rendez-vous à Bellegarde à l'arrivée du train (10h15), transfert au Villard.

11 km, + 590 m, - 590 m, 5 h de marche, étape à Onnion.

Ce premier sommet est modeste (1581 m), mais la vue qu'il offre porte jusqu'au mont Blanc. Onnion est une petite station du massif des Brasses.

### Jour 2 – Dimanche 4 février : autour de la Haute Pointe

14 km, + 1000 m, - 810 m, 7 h de marche, étape à la Clusaz (commune de Bellevaux).

En passant à travers bois et clairières, dominés par la Haute Pointe toute proche, nous atteignons la pointe des Follys (1713 m), puis par les pâturages de la Bray et des Jottis, nous gagnons la vallée du Brevon.

### Jour 3 – Lundi 5 février : entre vallée du Brevon et vallée d'Aulps

16 km, + 950 m, - 1100 m, 7 h ½ de marche, étape au Biot.

Une bonne grimpe nous conduit aux vastes espaces de Tré le Saix. Encore un effort pour atteindre la pointe des Riandets (1650 m), et nous redescendons dans la vallée de la dranse de Morzine.

### Jour 4 – Mardi 6 février : la montagne de Drouzin

13 km, + 860 m, - 770 m, 6 h de marche, étape à Abondance.

Nous montons à 1630 m d'altitude pour une traversée sous la pointe de Cercle, et redescendons par les alpages de Druges et des Frémoux sur Abondance, joli village doté d'une ancienne église abbatiale.

### Jour 5 – Mercredi 7 février : sous les Cornettes de Bise

13 km, + 1060 m, - 480 m, 6 h ½ de marche, étape au refuge de Bise.

Nous passons deux jours en pleine nature, dans le site protégé des Cornettes de Bise, avec une nuit en refuge, à 1500 m, où nous devons peut-être allumer le poêle et préparer nos repas.

### Jour 6 – Jeudi 8 février : les vallons de Bise

14 km, + 710 m, - 1250 m, 7 h de marche, étape à Vacheresse.

Si les conditions s'y prêtent, l'occasion nous est donnée d'approcher l'altitude 2000 m, et peut-être de la dépasser en allant côtoyer la Dent du Velan. Puis le vallon de l'Eau Noire nous ramène dans la vallée de la dranse d'Abondance.

### Jour 7 – Vendredi 9 février : sous la Dent d'Oche

14 km, + 960 m, - 980 m, 7 h ½ de marche, étape à Bernex.

Encore une étape alpine nécessitant de bonnes conditions : le vallon du Darbon nous donnent accès à un site particulièrement sauvage. Contraste, le soir venu, avec le cadre souriant de la petite station de Bernex.

### Jour 8 – Samedi 10 février : des Mémises au Léman

11 km, + 390 m, - 950 m, 5 h de marche, terme de la randonnée à Meillerie.

La dernière ascension nous conduit sur le mont Bénand (1284 m) qui offre une jolie vue sur le lac Léman et les montagnes environnantes. Notre traversée se termine au bord du lac.

Transfert et séparation à Bellegarde.

## 3 – TRANSPORTS

Chacun s'occupe de ses billets de train :

- **aller samedi 3 février** :  
Paris-Lyon TGV 07h10 – 10h15 Bellegarde
- **retour samedi 10 février** :  
Bellegarde TGV 19h50 – 22h45 Paris-Lyon

☞ *Tarifs Prem's et Découverte séjour possibles. S'il ne reste plus de Prem's, essayez Genève, ce sont les mêmes trains.*

Les transferts prévus au programme (Bellegarde – Villard et Meillerie – Bellegarde) sont inclus dans la participation aux frais.

## 4 – EQUIPEMENT

Voir aide-mémoire in fine.

Habillement pour la randonnée hivernale en montagne enneigée. Portez particulièrement l'attention sur la protection des extrémités :

- **Les pieds**, avec des chaussettes chaudes (prévoir rechange), des chaussures de montagne d'une bonne imperméabilité et des guêtres pour empêcher la neige de rentrer dedans.
- **Les mains**, protégées par des gants de montagne, qui se composent en général d'un gant intérieur amovible en fibre polaire ou laine et d'un gant extérieur imperméable et résistant.
- **La tête**, protégée du froid par un bonnet pouvant couvrir les oreilles, complété si nécessaire par la capuche de la veste de montagne ; un masque de ski (jaune-ambre) est très apprécié en cas de chute de neige ou de brouillard (amélioration du contraste).

Ayez impérativement les matériels suivants à l'arrivée au rendez-vous :

- **Raquettes à neige** avec fixation à plaque articulée (genre TSL 225), et paire de **bâtons de marche** munis de rondelles neige ; location possible à la *Haute Route*, 33 bd Henri IV, 75004 Paris, Tél. 01 42 72 38 43.
- **ARVA** (appareil de recherche des victimes d'avalanche) avec piles neuves, **sonde** et **pelle à neige** ; cet ensemble (sauf les piles) peut être loué au CAF au prix de 10 € pour toute la sortie, avec un chèque de caution de 200 €. Il vous incombe d'effectuer la démarche auprès du secrétariat, et de vérifier le fonctionnement de l'ARVA avec vos propres piles. Ce matériel peut aussi être loué à la *Haute Route*.
- **Couverture de survie** (modèle plastifié) et **sifflet** (peut être utile en cas de brouillard).

Attention au superflu, vous devrez porter votre sac pendant 8 jours. Celui-ci (sans l'eau ni les raquettes) ne devrait pas peser plus de 6 ou 7 kg.

## 5 – HEBERGEMENT, RESTAURATION

Demi-pension en centre de vacances, gîte d'étape, hôtel ou refuge, couvertures fournies. Apportez un **drap-sac** et une serviette de toilette.

Les pique-niques et les en-cas sont à la discrétion de chacun. Arrivez au rendez-vous avec votre pique-nique du jour ; en général, il est possible de s'approvisionner aux étapes.

## 6 – NOMBRE DE PLACES, INSCRIPTION

Nombre de places : 8, organisateur compris.  
Inscription au CAF Ile-de-France après m'avoir contacté, à l'aide d'un bulletin d'inscription, en y joignant la participation aux frais. Ouverture des inscriptions samedi 2 décembre, mais vous pouvez me contacter et envoyer votre bulletin dès parution de la fiche technique.

## 7 – PARTICIPATION AUX FRAIS

Le budget est de 390 € par personne, comprenant les hébergements en demi-pension, les transferts prévus au programme, les droits d'inscription, la contribution au développement de l'activité, et une participation aux frais de l'organisateur. Je solderai à la fin les comptes individuels en fonction des dépenses imputées.

Le budget ne comprend pas le transport aller-retour pour Bellegarde, les pique-niques, en-cas et boissons en dehors des repas, la location de matériel, et d'une manière générale les dépenses personnelles ainsi que d'éventuels frais supplémentaires. Les adhérents des associations CAF hors Île-de-France doivent ajouter 7 € de droit d'inscription.

**Assurance** : le CAF propose pour toute sortie de plusieurs jours l'assurance annulation. Celle-ci est facultative et est à régler en sus (voir avec le secrétariat).

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL

(Aide-mémoire indicatif)

### MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Bâtons de marche avec rondelles neige (paire)
- Raquettes à neige avec fixation à plaque articulée
- Ensemble ARVA (piles neuves), pelle, sonde
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Masque de ski
- Gourde et/ou thermos
- Canif
- Lampe frontale

### VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise

- Pantalon
- Ceinture
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (très bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Rechanges pour le soir
- Chaussons (pour le gîte)

### SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU

#### FROID, DU SOLEIL :

- Veste imperméable
- Surpantalon imperméable
- Polaire ou doudoune
- Bonnet ou passe-montagne
- Gants de montagne (intérieur et extérieur)
- Casquette
- Foulard

### VIVRES

- Pique-nique du jour et en-cas
- Gâteries personnelles

### DIVERS

- Crème solaire

- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

### PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train

### ET ...

- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable