



## Hauts Cimes du Faucigny et du Chablais Du samedi 29 Août au dimanche 06 Septembre 2009 Randonnée itinérante – Niveau soutenu

Edition du 03/06/2009

Cette randonnée s'adresse aux randonneuses et randonneurs ayant une bonne condition physique, habitués au port de sac à dos, ayant une bonne expérience de la marche en montagne, non sujets au vertige. Part le fait d'une autonomie de 6 jours et des étapes de 6 à 7 heures de marche effectives le niveau est soutenu. Le parcours emprunte des sentiers tracés et balisés mais aussi parfois des passages délicats et exposés, les passages rocheux n'obligeant pas cependant à une véritable escalade (présence de câbles ou échelles). Nécessité d'avoir de bonnes chaussures pour la marche en montagne.

### Présentation :

Le Chablais est le massif situé entre le Lac Léman et le massif du Mont-blanc, donc situé à la fois en France et en Suisse. Le plus haut sommet étant la Haute Cime dont nous ferons l'ascension. Le Faucigny étant une ancienne province du Comté de Savoie comportant les vallées de l'Arve et du Giffre. Ce nom est utilisé pour désigner le petit massif dont le Mont Buet fait parti.



Descente de la Haute Cime

### Programme :

Au départ du village de Vallorcine (au NE de Chamonix) nous effectuerons durant une semaine, un circuit autour du massif des Dents du Midi puis l'ascension de la Haute Cime (3257 m), la traversée des Dents Blanches, l'ascension du Buet (3096 m) et fin de la randonnée sur le Balcon Nord au-dessus de Chamonix.

*Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, en fonction de la météo, d'éventuelles difficultés ou danger du terrain.*

### Voyage aller (12h !!!!!!!!!!!) :

Départ le vendredi 28 août, de Paris Austerlitz à 23h00 par le train 5595 jusqu'à St Gervais les Bains arrivée à 9h00 puis train 18913 à 9h32 pour une arrivée au village du Buet à 10h48. Nous grignoterons dans le train, de façon à pouvoir marcher jusqu'au Chalet de Loriaz (720 m de montée)

### Jour 1 (samedi 29 août) :

Gare du Buet (1300 m) – Chalet de Loriaz (2020 m) – Col de la Terrasse (2648 m) – Traces de Dinosaures – Lac du Vieux Emosson (2205 m) – Lac d'Emosson (1931 m) – La Guelaz (1960 m)  
[Dénivelées +1450/-720]

### Jour 2 :

La Guelaz (1960 m) – Fenestral (1800 m) – Col de Fenestral (2453 m) – Emaney (1856 m) – Col d'Emaney (2462 m) – Lac de Salanfe (1923 m)  
[Dénivelées +1300/-1300]

### **Jour 3 :**

Lac de Salanfe (1923m) – Col du Jorat (2212m) – Plan de Jeur (1182 m) – Mex (1118 m) – Les Orgières (1192 m) – La Sachia (1219 m) – Chindonne (1604 m)

[Dénivelées +700/-1100]

### **Jour 4 :**

Chindonne (1604 m) – Signal de Soi (2054 m) – Lac d'Anteme (2032m) – La Soufla (1542 m) – Pas d'Encel (1798 m) – Cabane Susanfe (2102 m)

[Dénivelées +1100/-650]

### **Jour 5 :**

Cabane Susanfe (2102 m) – Sommet de la Haute Cime (3257 m) – Cabane Susanfe (2102 m)

[Dénivelées +1200/-1200]

### **Jour 6 :**

Cabane Susanfe (2102 m)- Col de Ottans (2496 m) [échelles] – Têtes des Ottans (2549 m) – Lac de la Vogealle (1999m) – Combe aux Puaires (2261 m) – Refuge de Folly (1598m)

[Dénivelées +800/-1200]

### **Jour 7 :**

Refuge de Folly (1598m) Samoëns (721 m) [Ravitaillement possible] – Gorges des Tines (773 m) – Sixt (754 m) – Salvagny (860 m) – Le Grenairon (1974 m)

[Dénivelées +1300/-1000]

### **Jour 8 :**

Le Grenairon (1974 m) – ascension du Mont Buet (3096 m) par l'arête des Eves et descente voie normale – Col de Salenton (2526 m) – village du Buet (1300 m)

[Dénivelées +1200/-1300]

### **Jour 9 :**

Village du Buet (1300 m) – Col des Montets (1461 m) – Lac Blanc (2352 m) – La Flégère (1977 m) – Chamonix (1030 m)

[Dénivelées +1200/-1400]

### **Cartes :**

Au 1/50 000<sup>ième</sup> : cartes suisses d'excursions, série jaune, 272T St Maurice et 282T Martigny (reprennent une bonne partie du circuit)

Au 1/25 000<sup>ième</sup> : cartes IGN 3530 ET Samoëns et 3630 OT Chamonix, cartes suisses 1304 Val – d'Illiez et 1324 Barberine.

### **Hébergement :**

Gites, refuge, hotel, en demi-pension généralement nuits en dortoir.

### **Transport :**

**Chaque participant se charge de son transport.**

**Par le train : prévoir un billet aller de Paris à « Le Buet » et retour de Chamonix à Paris (changement à St Gervais les Bains dans les deux cas).**

**Vendredi 28 août :** Paris Austerlitz à 23h00 par le train 5595 (couchettes – réservation obligatoire) jusqu'à St Gervais les Bains arrivée à 9h00 puis train 18913 à 9h32 pour une arrivée au village du Buet à 10h48

**Dimanche 06 septembre :** départ de Chamonix à 19h37, changement à St Gervais les Bains à 20h50 pour le train 5596, arrivée à Paris Austerlitz à 06h17 (couchettes – réservation obligatoire)

### **Equipement (liste non exhaustive) : prévoir le chaud, le froid et la pluie ou la neige**

- sac à dos de 60 litre environ
- bonnes chaussures pour la marche en montagne tenant bien la cheville, à semelles anti dérapantes, complétées de guêtres (ou stop-tout) utiles en cas d'enneigement.
- le chaud : short, tee-shirt ou débardeur.
- le froid : sous-vêtement technique à manche longue, collant de sport ou pantalon de montagne, pull ou veste polaire.
- les intempéries : surveste et surpantalon
- bonnet, gants
- chaussettes
- protections contre le soleil : lunettes, casquettes, crème
- mini trousse de toilette, serviette
- petite trousse de secours personnelle (désinfectant, protections contre les ampoules)
- gourde
- frontale
- drap sac pour les hébergements (obligatoire)
- carte d'identité et carte du CAF (obligatoire)
- (argent Suisse, pour les boissons dans les refuges, c'est plus pratique)
- éventuellement bâtons de marche

Attention tout de même au contenu qui ne doit pas être trop lourd sans les vivres, car nous aurons pas mal de nourriture au départ et n'oubliez pas :

**“Un sac trop lourd est un sac chargé d'angoisse - Freud”**

### **Nourriture :**

Il faudra être autonome en nourriture pour les pique niques du midi et les en-cas jusqu'au vendredi 04 septembre matin (6 jours), nous n'aurons pas de village avant.



### Coût et inscription :

Budget prévisionnel de 420 €, incluant les demi-pensions, la contribution au fonctionnement du CAF, les frais d'organisation de l'animateur, ne sont pas compris les boissons à table ou en cours de randonnée et les pique-niques du midi.

Après du secrétariat du CAF Ile-de-France dès la diffusion de cette fiche en retournant un bulletin avec le versement d'un acompte de 140 €. Prévoir 200€ ou l'équivalent en Francs Suisses pour la caisse commune qui servira à régler les refuges suisses.

Le nombre de places sera de **8 personnes** (animateur compris).

### Organisation et renseignements :

Animateur : Christian Kieffer

Vous pouvez me contacter via le « kifaikoi » sur le site du Club d'autant plus qu'il n'y aura pas de réunion préparatoire quelques jours avant la sortie (fermeture du CAF).