

Du lac d'Annecy au pays du Mont Blanc

*avec Marie-Hélène Carré
et Maxime Fulchiron*

Eau bleue du lac, blancheur des neiges, vertes prairies et noirs sapins. Petites fleurs et gros cailloux. Lapiaz désolés et gîtes accueillants. Pour le plus long pont de l'année, nous ne nous refuserons rien de ce qui fait le charme de la montagne.



Photo : B. Parmain, © CAF-IdF

PROGRAMME INDICATIF

Mercredi 14 juillet : « **Oui, j'ai toujours rêvé de voir le lac d'en haut** ». Rendez-vous à 8h en gare d'Annecy. *Départ possible de Paris-Austerlitz la veille au soir à 23 h en train-couchettes.* Nous flânerons un peu dans la **vieille ville**, puis au bord du **lac d'Annecy, avant de gagner, par les hauteurs d'Annecy-le-Vieux, la vallée du Fier.** Nous monterons ensuite à travers forêts et prairies. Le spectaculaire Grand Montoir, en pleine falaise, ou le facile Petit Montoir, nous amènent au **refuge du Parmelan**, à 1 800 m d'altitude. Si le temps est beau, vue sur le lac d'Annecy, le Jura, les Alpes de Savoie dominées par le Mont Blanc et superbe coucher de soleil.

Jeudi 15 : vers les Glières. Début de journée en fanfare avec le **sommet du Parmelan** (1 856 m) et la traversée d'un étrange **lapiaz**, table de calcaire fissurée, qui évoque la surface d'un glacier. Le passage du Freu nous donne accès à la **gorge d'Ablon**, curieuse vallée rectiligne longue de plusieurs kilomètres, étroite et encaissée, perchée entre 1 200 et 1 600 m d'altitude. Puis c'est l'arrivée sur le **plateau des Glières**. Le paysage de prairies et de forêts est idyllique, mais un monument évoque les combats héroïques du Maquis des Glières. Hébergement au confortable **gîte des Lanfiannes**.

Vendredi 16 : de plateaux en vallons. Par les bois de la **Montagne des Frêtes**, nous gagnons la **vallée de Champ Laitier**, ample mais isolée, au pied des falaises de la Montagne de Sous-Dine. Le passage au **col du Câble** (1 693 m), puis au **col du Freu** (1 694 m) nous fait découvrir le Genevois. Nous quitterons ces hauts plateaux largement ouverts pour descendre dans la **vallée encaissée du Borne**, véritable cluse sciant les plis du massif. Passage au Petit-Bornand, puis montée progressive dans un vallon jusqu'au **refuge de Cenise**, perché sur un vaste plateau.

Samedi 17 : sur les crêtes. Départ à travers le plateau de Cenise, puis montée au **col de Sosay** (1 960 m). Un parcours en balcon nous conduit au joli **lac de Lessy** (1 740 m). Nous nous élevons ensuite vers le **col de l'Aiguille Verte** (1 887 m), que suit un parcours de crête panoramique, dominant le lac. Ascension possible de l'**Aiguille Verte** (2 045 m), en option. Descente vers le curieux plateau calcaire de **Sur les Tours**, puis la station de ski du Chinillon. Nous n'éviterons pas tout à fait le voisinage des remontées mécaniques, mais nous terminerons en beauté par les crêtes de la **Pointe des Delevrets** (1 966 m) et nous apprécierons le contraste entre les rochers austères des Aravis et les paysages bucoliques de la haute vallée du Borne, avant l'arrivée au **refuge de la Bombardelle**.

Dimanche 18 : un balcon sur le Mont Blanc. Nous remonterons d'abord la **Combe de la Grande Forclaz** : encore un monde à part, une vallée de pierre encaissée entre deux lignes de falaises. Changement de décor au **passage de la Grande Forclaz** (2 311 m). « La vallée de Sallanches, a dit Victor Hugo, est un théâtre ». Nous voici au balcon, 1 800 m au-dessus de l'Arve, face au Mont Blanc qui la domine de plus de 4 000 m. Une dénivelée aussi importante sur une distance aussi courte (à peine 15 km) est rare, même dans l'Himalaya ! *En bonnes conditions et par grand beau temps, je n'exclus pas la possibilité, en option, d'un aller-retour du passage de la Grande Forclaz à l'Ambrevetta (2 463 m) ou à la Pointe de Tardevant (2 511 m), mais cet itinéraire peut être difficile et je déciderai sur le terrain.* C'est ensuite une longue descente, entre ciel et terre, par le Vallon des Fours, la **Tête du Gréppon** (2 044 m), superbe point de vue et les abords de la **cascade des Fours**, jusqu'à Lintre, d'où un taxi nous conduira à Sallanches. *Retour possible à Paris-Austerlitz le lundi à 6h 30 par train couchettes.*

Ce programme est donné à titre indicatif et n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions météorologiques (mauvais temps, forte chaleur,...) et de l'enneigement éventuel, ainsi que de la forme et du niveau des participants.

Hébergement, restauration, ravitaillement

Hébergement, dîners (du mercredi au samedi) et petits déjeuners en gîte ou refuges. Repas de midi « tirés du sac ».

Niveau physique SOutenu.

Il convient d'être en très bonne condition physique. Etapes assez longues. Dénivelés de montée importants le mercredi, le vendredi et le samedi. Longues descente en terrain parfois fatigant le samedi et le dimanche. Il n'est pas prévu de marcher très vite, mais pouvoir presser le pas si nécessaire est une sécurité, notamment en cas de mauvais temps.

<i>Etape</i>	<i>Durée</i>	<i>Montée</i>	<i>Descente</i>
<i>Mercredi 14</i>	7 h 30	1 500 m	100 m
<i>Jeudi 15</i>	5 h 30	550 m	900 m
<i>Vendredi 16</i>	8 h 30	1 400 m	1 200 m
<i>Samedi 17</i>	9 h	1 600 m	1 600 m
<i>Dimanche 18</i>	7 h 30	900 m	1 600 m

Niveau technique ▲▲ : itinéraire montagnard, mais peu difficile.

Cette randonnée de moyenne montagne est accessible à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée au niveau physique SO, même sans grande expérience de la montagne.

Elle se déroulera la plupart du temps sur de bons sentiers. Cependant, elle comporte quelques passages hors sentiers, sur pierrier ou terrain rocheux, notamment au passage de la Grande Forclaz. La traversée des lapiaz demande de l'attention et peut être délicate par temps humide. Quelques pentes sont raides. Quelques passages, sans être très vertigineux, sont un peu aériens ou empruntent des pentes raides (au Grand Montoir, si nous y passons, et au passage de la Grande Forclaz). La montée du passage de la Grande Forclaz reste longtemps enneigée, mais les névés ne sont pas très pentus. En cas de névé pentu, notamment dans la descente de ce passage, nous pourrions être amenés à changer d'itinéraire.

La montée, facultative (c'est un aller-retour), à l'Ambrevetta et à la Pointe de Tardevant peut être un peu plus difficile, selon les conditions.

Climat

Les Bornes et les Aravis doivent leur flore magnifique, leurs eaux vives, leurs lacs à un climat auquel reprocher d'être un peu (et même franchement) humide serait d'une noire ingratitude. Attention ! Le temps change vite en montagne : des journées de ciel bleu, de grand soleil, d'air limpide où les glaciers scintillent dans le lointain tandis que la moindre dentelure des roches s'orne d'ombre et de lumière sont toujours possibles.

Adaptez votre équipement et votre préparation mentale à toutes les circonstances prévisibles et imprévisibles : pluie, neige, tempête, brouillard, orage, canicule (il peut faire très chaud sur les lapiaz ou les pentes exposées au soleil), voire beau temps agréablement frais.

Cartes

IGN 1/25 000, n°3430ET 3430OT et 3431OT

Equipement indispensable :

- deux bâtons obligatoirement télescopiques
- chaussures de moyenne montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram)
- chaussettes et sous-vêtement chauds (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtement imperméable et coupe-vent (type anorak)
- gourdes ou bouteilles incassables contenant au moins 2 l
- sacs poubelle (le CAF protège l'environnement !)
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- nourriture pour les déjeuners
- votre carte du CAF
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire (même pour les pessimistes)
- chapeau
- petite pharmacie personnelle
- un sifflet (sécurité en cas de brouillard)
- et un sac à dos contenant toutes vos affaires

et pour les refuges :

- « sac à viande » ou drap de lit
- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres.
- chaussures légères

Equipement pouvant être utile :

- appareil photo
- cape de pluie (mais elle n'est pas adapté aux fortes pentes et ne dispense donc pas de l'anorak)
- guêtres
- gants
- sur-sac
- surpantalon

Coût prévisionnel : 210 €

Cette somme comprend :

- le transport en taxi de Lintre à Sallanches ;
- les gîte et refuges, en demi-pension ;
- le petit déjeuner du mercredi ;
- une contribution au développement des activités du CAF d'Ile-de-France ;
- une participation au transport de l'organisateur et à ses frais d'organisation.

Elle ne comprend pas le voyage jusqu'à Annecy, ni le retour depuis Sallanches, le dîner du dimanche soir, les pique-niques de midi, les boissons et en cas divers. Elle ne comprend pas non plus les surcoûts qu'imposeraient des déplacements en taxi supplémentaires en cas de mauvaises conditions de montagne.

Inscription

A partir du 6 avril (mais vous pouvez envoyer votre bulletin avant) et **au plus tard le 29 juin**, au secrétariat du CAF Ile-de-France, 12, rue Boissonade, 75014 Paris, avec versement d'un acompte **de 210 €**, montant estimé de la participation aux frais.

Référence : 10-RW71.