



Traversée du Châblais

Du 26 mars au 1 avril 2011

Organisation : Alain CHANGENET

niveau M □ □ : 6 places

Terrain alpin

référence 11-RQ14

Bordé au nord par le lac de Genève, le massif du Châblais se prête bien à la randonnée pédestre l'été et à la raquette à neige l'hiver. Cette traversée nous réservera des points de vue magnifiques sur la chaîne du Mont Blanc, les Cornettes de Bise, les Dents Blanches et les Dents du Midi et pour finir, sur le lac de Genève et le Jura. Nous descendrons tous les soirs pour rejoindre nos hébergements à l'hôtel dans des villages typiques.

Nous serons hébergés en hôtel tous les soirs.

Nous évoluons en terrain alpin donc il est impératif d'être équipé du matériel de sécurité individuel classique : ARVA, pelle et sonde.

Cartographie :

IGN Top 25 : 3429ET, 3528ET et 3428ET

Départ vendredi 25 mars et retour samedi 1 avril 2011

Rendez-vous en gare SNCF d'Annemasse à l'arrivée du train

Programme prévu :

Le programme n'est pas contractuel. Les itinéraires pourront être ajustés en fonction des conditions nivo/météo et de la forme des participants.

Jour -1 – 25 mars 2011 : voyage : train départ de Paris gare de Lyon à 13h10 arrivée 17h12. Nuit à Annemasse.

jour 1 – 26 mars 2011 : Le Replan - Onnion

+350/-850 12km - 03h30

Première journée pour nous mettre en jambes.après avoir contourné la Tête des Cudres, nous grimpons sur la tête de Miribel pour apercevoir la chaine du Mont Blanc.Par Chez Truffaz, le Fresnay et les Plagnes, nous rejoignons notre hotel à Onnion.

jour 2 – 27 mars 2011 : Onnion - Bellevaux

+1200/-860 16km - 06h30

Après avoir franchi la Risse, traversé des alternances de clairières et des hameaux, nous atteignons le col de Cordon et sous la Pointe des Chavannais, le Col de Chavan et Chavan. La descente nous mène à la Chevrerie, près du lac de Vallon.

jour 3 – 28 mars 2011 : Bellevaux – Le Biot

+1200/-1250 18km - 07h15

Nous montons dans les vastes espaces de Tré le Saix pour aller vers Sur la Pointe, Vallonet et le Col de Lanche. Un parcours de crête nous conduit par le Col de Balme au col de Seytrouset avant de descendre vers le village du Biot où nous ferons étape.

jour 4 – 29 mars 2011 : Le Biot - Abondance

+1100/-950 15km - 06h15

Par le bois de Tacheret, nous longeons le hameau de Thex pour gagner le col de l'Ecuelle puis nous descendons à travers bois vers la petite ville d'Abondance.

jour 5 – 30 mars 2011 : Abondance - Vacheresse

+800/-900 15km - 05h30

Après avoir admiré les chalets de hameau du Mont, nous franchissons le col de la Plagne pour rejoindre le village d'Ubine. Peut-être irons-nous au col d'Ubine. Par les Maupas nous regagnerons le petit village de Vacheresse après avoir rêvé devant les Cornettes de bises et la dent d'Oche.

jour 6 – 31 mars 2011 : Vacheresse – Bernex

+800/-700 10km - 05h00

Petite (mais très belle évidemment) journée. Par le Replan, nous montons au Mont Baron d'où la vue sur le Léman est splendide avant de descendre vers le charmant village de Bernex où nous passons notre dernière nuit en Chablais.

jour 7 – 1 avril 2011 : Bernex - Meillerie - Evian

+450/-1000 12 km - 04h00

On va se garder du temps aujourd'hui pour aller voir à quoi ressemblent les poissons du lac de Genève ! Depuis le Mont Bénand, nous pourrons l'admirer puis le regagner en passant à Thollon. De là on regagnera la gare d'Evian, terme de notre périple.

Retour à Paris : Départ de la gare d'Evian 16h34 arrivée à 20h49 à Paris

Dispersion en gare d'EVIAN.

Equipement :

Tout en restant conscient du fait que l'ennemi, c'est le poids vous pourrez préparer votre sac en vous inspirant de cette liste type :

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Raquettes à neige avec fixation à plaque articulée
- Paire de bâtons de marche avec rondelles neige
- Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), 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
- Recharges pour le soir
- Chaussons (pour le refuge)

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL

- Veste imperméable
- Surpantalon imperméable
- Polaire ou doudoune

DIVERS

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

VIVRES

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

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

Carte CAF obligatoire.

PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION : 535€ à régler lors de l'inscription

La participation financière ne comprend pas les voyages en train (Paris – Annemasse-Evian - Paris).

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

Au plaisir de vous rencontrer !

N'hésitez pas à me demander des précisions :

En m'écrivant : alain.changenet@orange.fr

En m'appelant (tel : 06 89 15 03 02)