



Traversée des Bauges

du 9 au 19 août 2015

Sortie avec accord de
l'organisateur

Belle traversée des Aravis aux Bauges, de la haute Savoie à la Savoie, parcours de la chaîne des Aravis en passant par le lac d'Annecy avec des panoramas superbes sur les lacs et chaînes de montagnes environnantes, le Mt Blanc en toile de fond. La traversée du massif des Bauges jusqu'au lac du Bourget entre monts et vallées où la gastronomie n'est pas en reste.

Technique : ΔΔ (quelques passages hors pistes et passages délicats)

Physique : **Soutenu**

Nombre de personnes : 4 (organisateur compris)

Date d'ouverture des inscriptions : 09 avril 2015.

Hébergement : gîtes et refuges.

Transport : Train à la charge de chacun, lieu de rendez-vous ; gare de Magland dimanche à 14h00.

Remarque : les horaires des trains d'été ne sont pas encore planifiés définitivement, donc il y aura d'autres possibilités en horaires et en tarif ! Pour exemple ci-dessous :

Aller : dimanche 09 août 2015 ; Paris gare de Lyon (TGV6503) 09h11-12h00 Bellegarde TER 12h09-13h42 Magland (49€ au tarif prem's).

Retour: Mercredi 19 août 2015 ;

Gare de Aix les Bains (TER) 08h57-09h32 Bellegarde 10h10-12h49 Paris Paris GdL (TGV 9768, 40€/50€ tarif normal).

Ou encore : Gare de Aix les Bains (TER) 18h01-21h15 Paris Paris GdL (TGV 6981, 25€ prem's).

Inscription :

Coût global, hors transports, de l'ordre de 475 Euros pour 11 jours/10 nuits (possibilité paiement en 2 fois).

Ce coût inclut, les nuitées en ½ pension, les frais administratifs du CAF, une participation aux frais d'organisation. Versement de 475€ à l'inscription, régularisation éventuelle à la fin de la randonnée. Ce coût n'inclut pas le transport A/R Paris/Magland, Aix les bains/Paris à la charge de chacun, les transferts, les visites, les boissons et les pique-niques du midi.

PROGRAMME

J1. Doran : au départ de Magland, montée jusqu'au Doran, cascade à proximité surplombant la vallée de l'Arve. 8km +1050 - 80.

J2. La Clusaz

Parcours en rocaillles contournant partie du massif des Aravis jusqu'au col, puis La Clusaz. 26 km + 1070 - 1320.

J3. Charvin

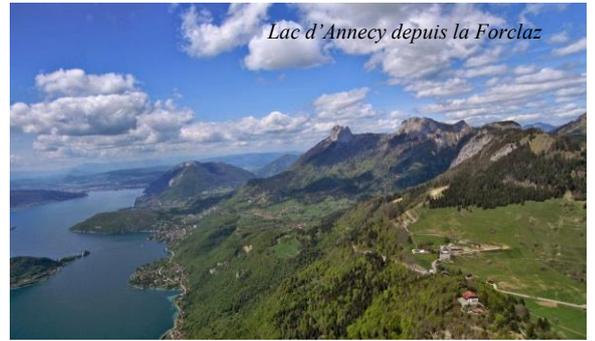
Journée entre forêts et crêtes pour atteindre notre refuge sur le flanc du Charvin. Accueil paysan, fabrication du reblochon.

17 km + 1280 - 900.

J4. La Tournette

Journée semblable à la précédente avec La tournette en point de mire, pays des bouquetins et même quelques mouflons. Du refuge, on peut voir le lac d'Annecy, au loin le lac Léman, les massifs des Bauges et du Jura. Gîte d'alpage, fromages de chèvres.

18 km + 1160 - 1080.



Lac d'Annecy depuis la Forclaz

J5. Lac d'annecy

Un départ par les crêtes, puis le col de la Forclaz, un belvédère qui offre une vue panoramique sur le lac d'Annecy, et également, au NO, une vue sur la Tournette, d'où nous venons.

18 km + 510 - 1720.

J6. Semnoz

Une mise en jambe en longeant le lac, puis sentier parcourant sur la crête du Semnoz jusqu'à son point culminant, le crêt de Chatillon qui offre une vue le mont Blanc, le mont Pourri, l'aiguille du Midi, ainsi que le lac du Bourget et le lac d'Annecy.

27 km + 1350 - 320.

J7. Le Châtelard

Descente du Semnoz pour rejoindre la vallée de Bellecombe puis le chatelard au contreforts du mont Julioz, le cœur des Bauges, ses troupeaux et sa tome de Savoie.

23 km + 960 - 1400



Ferme d'alpage, Tome des Bauges.

J8. Le Revard

Début de parcours en campagne, sur le plateau jusqu'au bois de Prépoullain qui nous réserve un beau dénivelé, arrivée au mont Revard qui domine et donne une vue magistrale sur le lac du Bourget. Ravitaillement à Le Chatelard, provisions pour le repas du soir.

23 km + 1190 - 810

J9. Aix les Bains

Descente du Revard pour Aix avec une vue quasi permanente sur le lac.

17 km + 150 - 1380

J10. Dent du Chat

Transfert jusque Le Bourget du lac et ascension du mont du chat et sa célèbre dent avec une vue différente sur le lac et le mont blanc entre autres, puis le molard noir qui domine la dent, de peu.

19 km + 1200 - 1280

J11. Abbaye d'Hautecombe

Journée ballade et culture, pour ceux qui le souhaitent, traversée du lac du Bourget en bateau et visite de la splendide Abbaye d'Hautecombe du 12è S. Pour info, traversée au environs de 15€ et visite de l'abbaye à partir de 3,50€.



Equipement :*Pour la randonnée :*

- bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves),
- bâtons obligatoires,
- vêtements efficaces contre la pluie,
- couvre sac à dos.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps et sèche difficilement.

- privilégier les vêtements techniques (fibres creuses évacuant la transpiration),
- sweat ou veste polaire,
- veste de montagne facultative (polaires et haut coupe vent de qualité peut suffire),
- 1 pantalon de toile, 1 shorts, 2 T-shirts technique,
- chaussettes de randonnée (prévoir rechange, séchage difficile),
- 1 chapeau de soleil, 1 foulard,
- 1 bonnet et 1 paire de gants.

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures légères,
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles,
- affaires de toilette, serviette technique (light) + maillot de bain.
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 sac de couchage (léger et compressible) + drap sac en soie (sac à viande).

Et aussi :

- 1 paire de lunettes de vue de rechange.
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie).
- 1 gourde de préférence + poche à eau pour une capacité de 2.5 litres au total.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 pochette étanche pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (liste non exhaustive à adapter en fonction ses besoins médicaux) :
Pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), élastoplaste (préventif) et double peau (ampoules), antalgique type paracétamol, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures). Carte CAF obligatoire.

Pour infos : Le parc naturel régional des Bauges est un territoire d'exception ouvert à tous sous la responsabilité de chacun. Il est protégé par une réglementation à respecter, ci-après quelques points qui nous concernent parmi la liste.

- Ni cueillette, ni prélèvement : animaux, plantes, minéraux et fossiles appartiennent au paysage. Les activités traditionnelles des habitants perdurent : pâturage, fauche des prairies, cueillette de quelques plantes et fruits à usage familial.
 - *Pas de déchets* : pour conserver la nature propre. Redescendez les détritres dans la vallée qui est équipée pour les traiter ou les recycler.
 - *Pas de feu* : pour éviter incendies, les dégradations du sol et la végétation. Les réchauds des bivouaqueurs sont autorisés.
 - *Ni bruit, ni dérangement* : pour la quiétude de tous, des hommes et des bêtes.
 - *Bivouac réglementé* : autorisé, entre 19h et 9h, à plus d'une heure de marche à l'intérieur des limites du Parc ou d'accès routier.
 - *Ne pas couper les lacets des sentiers* : en certains endroits sensibles, des arrêtés spécifiques peuvent interdire de sortir des sentiers.
- C'est une bonne pratique générale pour éviter les dégradations et l'érosion du sol.



Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 09/04/2015. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 475€. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 30/06/2015. **Cartographie**: carte IGN 1/25 000 n° 33320T-34310T-34320T.