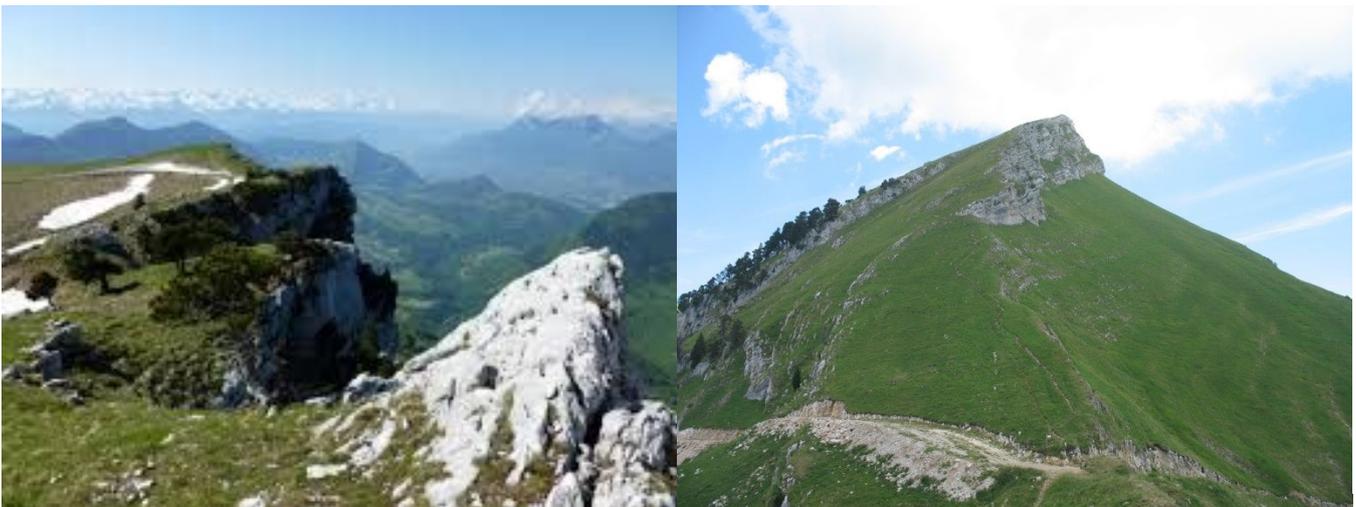


Escapade dans les Bauges

26 au 28 septembre 2020

Organisatrice : Marie-Hélène Carré	Niveau : Soutenu ▲▲
Avec accord : oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 6	hébergement: Gîtes d'étape



Crédit photos : altituderando

Le massif des Bauges, c'est un environnement préservé tout près des villes, des sommets modestes mais offrant de superbes vues sur les massifs prestigieux: tout pour une belle escapade de 3 jours !

Niveau et esprit

Il s'agit d'une randonnée itinérante avec portage. Nous emprunterons des sentiers souvent balisés, avec quelques montées raides, mais sans difficultés particulières en bonnes conditions, celles qu'on peut normalement trouver fin septembre, après un été chaud et sec. Cependant si le mois de septembre s'avérait très pluvieux, certains passages pourraient devenir boueux et/ou glissants. De bonnes chaussures et des bâtons de marche sont donc indispensables, et une 1^{ère} expérience de la randonnée en moyenne montagne est préférable.

L'altitude modérée des sommets des Bauges (plus ou moins 2000m) les rend accessibles avec un effort modéré, et les points de vue y sont remarquables. Ils se méritent tout de même : dénivelés supérieurs à 1000m, cheminement sur des crêtes parfois exposées au vent, étapes assez longues. Quelques options vers un point de vue ou autre ne sont pas exclues si les conditions météo sont favorables. Il ne s'agit toutefois en aucun cas de courir en montagne, mais de pouvoir maintenir une allure de marche régulière, en enchaînant les étapes, pour avoir le temps de profiter de la vue d'en haut, ou d'apprécier le paysage lors d'une pause, sans arriver trop tard au gîte, à une période de l'année où la lumière baisse rapidement.

Participation aux frais

175€, incluant : les demi-pensions, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les transports locaux, les frais d'organisation (courrier, cartes, etc...), mais **n'incluant pas** : les repas des midis (pris en pique-nique sur le terrain), les en-cas, et boissons diverses, ni le transport jusqu'à la gare de rendez-vous.

Transport

Aller : Rendez-vous le **vendredi 25 septembre** à la gare de **Chambéry** (avant 17h00) ou à la gare **d'Aix les Bains**.

Nous prendrons le bus qui part de la gare routière de Chambéry à 17h30 et passe à Aix les Bains (gare SNCF) à 18h00. Arrivée à Ecole en Bauges à 18h50. Installation au gîte d'étape.

Retour : **lundi 28 septembre** à la **gare d'Aix les Bains** en fin d'après-midi.

Hébergement et repas

Nous serons hébergé.e.s en gîtes d'étape (dortoirs, lits superposés), en formule demi-pension le vendredi soir et le dimanche soir.

Le samedi, nous ferons étape au gîte situé au-dessus de la coopérative laitière d'Aillon-le-Jeune, une des meilleures adresses de toute la région pour les spécialités laitières ! Nous préparerons notre dîner en commun à l'aide des produits locaux en vente à cette fromagerie (pain artisanal des Bauges, œufs, crozets, charcuterie, polenta, confitures et douceurs du pays ...et superbes fromages produits sur place dont la fameuse **to**me des Bauges. Celles et ceux qui apprécient les meules et fromages authentiques seront comblé.e.s ; par contre les personnes incommodées par les parfums d'alpage, ou intolérantes aux produits laitiers, pourront préférer s'inscrire à une autre sortie.

Prévoyez au départ au minimum le pique-nique du J1 (samedi).

Programme

J0 (vendredi 25 septembre) : nuit loin de la ville...

Rendez-vous à la gare de Chambéry ou à la gare d'Aix les Bains. Un bus nous emmène en 1 heure environ au cœur du massif des Bauges, au milieu des alpages. Nuit au gîte du village d'Ecole en Bauges.

J1 (samedi 26 septembre) : avec le Mont Colombier en point de mire 18 km +1450m -1300m, 8h00 de marche effective environ

Départ d'Ecole en Bauges (732m). Montée assez raide dans le bois de la Fullie jusqu'à la chapelle Saint Bernard, (1005m), chemin de crête jusqu'aux chalets de la Fullie (1390m). Nous sortons de la forêt un peu avant d'atteindre le col de la Cochette (1695m), sous le Mont Colombier. Si les conditions sont favorables (pas trop de boue, ce qui rendrait le terrain trop glissant), nous nous engagerons sur la sente raide qui mène au sommet (2045m). Superbe belvédère ! Descente sur le chalet de Rossane (1813m). De là, en fonction des conditions et de la forme du groupe, nous pourrions aller visiter la grotte du mineur, voire pousser jusqu'à la Dent de Rossane (1895m). Descente à Aillon le Jeune (896m) où nous ferons étape.

J2 (dimanche 27 septembre) : les crêtes du Margériaz, côté pile et côté face 21 km +1000m - 750m, 8h00 de marche effective environ

Départ d'Aillon le Jeune (896m), montée vers le sommet du Mont Margériaz (1845m), vue magnifique sur le Mont Blanc et la combe de Savoie, parcours de crêtes jusqu'au col de la Vergne (1520m), descente jusqu'au hameau des Chavonnes et sentier à flanc sous les falaises du Margériaz, que nous longerons sous sa face « à pic », jusqu'au col de Plainpalais (1173m). Un sentier dans la forêt après le creux du Loup nous conduit au hameau de La Magne (1085m), où nous ferons étape dans l'ancienne école (encore !).

J3 (lundi 28 septembre) : encore quelques crêtes et grande descente vers le lac 18 km, +900m -1450m, 7h00 de marche effective environ

Départ de La Magne (1085m) en direction des chalets Gralette, montée à la Croix des Bergers (1371m), pour un joli point de vue sur le Mont Blanc – encore lui ! et ce ne sera peut-être pas le dernier de la journée- puis direction les chalets Mermet (1140m) et les crêtes du mont Revard (1562m). Descente vers Aix les Bains (240m) par le chemin de la crémaillère, par la pointe de l'Aigle, ou autre sentier secret dans la falaise.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier à tout

moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participant.e.s doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers :

- Carte CAF en cours de validité, carte d'identité ou passeport valide.
- Carte Vitale ou carte européenne d'assurance-maladie.
- Espèces, carte bancaire.

Marche et portage :

- **Chaussures de marche** de moyenne montagne, rôdées mais pas usées, de préférence à tige haute et imperméables, avec semelles crantées en bon état (type « vibram »).
- **Bâtons** de marche.
- Sac à dos de 30 à 40 litres contenant toutes vos affaires.
- **Gourde ou poche à eau contenance minimum 2 litres.**

Nuitées :

- **Drap-sac**, bouchons d'oreille, sandales ou chaussures légères pour le soir
- Affaires de toilette minimum : savon, brosse

à dents, petite serviette

Vêtements :

- **Chaussettes de rechange**
- Pantalon ou short (selon météo !).
- Chapeau ou casquette
- Tee-shirt, sous-vêtements (1 rechange).

Pluie ou froid :

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- **Bonnet, gants**, tour du cou ou écharpe.
- Sur pantalon de pluie, guêtres "stop tout".
- Housse de pluie pour le sac à dos.

Sécurité :

- Pharmacie personnelle
- **Sifflet, couverture de survie.**
- Téléphone mobile et chargeur.
- **Chapeau, crème et lunettes de soleil.**
- Lampe frontale
- Papier toilette

Inscription

Vous pouvez faire une demande d'accord dès maintenant, en procédant de préférence en ligne. Votre inscription ne sera effective qu'après réception de l'accord de l'organisatrice et de votre règlement ou paiement en ligne.

Les inscriptions seront validées à partir du **vendredi 04 septembre 2020** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#).

Lorsque vous vous inscrivez plus de 30 jours avant le départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation (voir conditions).

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à me contacter par le Kifaikoi.

A bientôt !