

Autour du lac d'Annecy

du vendredi 14 juin 2024 au lundi 17 juin 2024

Organisateur : Marie Hélène C.	Niveau : Soutenu ▲▲
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 6	Refuge et gîte d'étape

Un petit tour sur les crêtes autour du lac d'Annecy et dans les alpages du nord du massif des Bauges, avant la foule de l'été. L'itinéraire est presque entièrement dans le Parc Naturel Régional.

Au programme : de jolies vues sur le lac, sur le Mont Blanc et les massifs environnants, des panoramas à 360°, des fleurs de printemps, des étapes dans les alpages et des dénivelés pour se mettre en jambes pour l'été !

Niveau et esprit

Cette randonnée itinérante de 4 jours, à la fois tonique et esthétique, s'adresse à des randonneurs et randonneuses habitués à l'itinérance en montagne, qui souhaitent s'entraîner avant les sorties d'été, et /ou simplement profiter d'une belle escapade de début de saison. Les étapes sont assez longues et il y a de bons dénivelés chaque jour, cependant le parcours est sans difficulté particulière si vous êtes bien chaussés et si vous n'avez pas passé l'hiver sur votre canapé !! Nous marcherons sans recherche de performance, juste avec l'envie de profiter des paysages, et de cheminer en petit groupe et dans la bonne humeur sur les sentiers du Parc Naturel Régional des Bauges, dans le respect des espaces naturels et de la vie pastorale locale.

Participation aux frais

195 €, Incluant : l'hébergement pour 3 nuits en demi-pension en gîtes et refuges, les trajets en bus depuis et vers la gare d'Annecy, les frais d'inscription et les frais d'organisation.

N'incluant pas : le transport jusqu'à la gare d'Annecy et retour, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons et suppléments divers.

Transport

Aller : vendredi 14 juin départ à 06h48 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 10h28 à ANNECY.

Ou départ à 05h52 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 10h07 à ANNECY.

Il existe aussi une possibilité de trajet de nuit direct par autocar (Flixbus, départ de Paris Bercy à 23h15, arrivée à Annecy à 6h35, tarif 28,99€.

Vous pouvez aussi arriver la veille avec plus de choix d'horaires et de tarifs : il y a une auberge de jeunesse à Annecy - bien placée près du lac, à 15 minutes à pied de la gare

Retour : Départ lundi 17 juin TGV à 19h29 d. Arrivée à 23h14 à PARIS GARE DE LYON.

Trajet retour possible aussi par autocar Flixbus, plusieurs horaires de fin de soirée.

Hébergement et repas

Hébergement : 3 nuits en demi-pension (repas du soir, nuitée, petit déjeuner) dans des gîtes ou refuges isolés en moyenne montagne (pas de commerces alentour).

Couchage en dortoirs avec lits individuels, couvertures fournies. Apporter son drap sac et une taie d'oreiller.

Sanitaires collectifs, à l'extérieur dans le gîte des J2 et J3 (une lampe frontale qui fonctionne – piles neuves ou lampe rechargée - est indispensable).

Les repas du soir et les petits déjeuners seront pris sur place dans les refuges, les dîners seront sans doute le plus souvent à base de fromage : nous sommes dans le massif des Bauges et de sa célèbre tome (avec un seul « m »). Le gîte des J2 et J3 est situé à côté d'une bergerie, nous serons accueillis par les propriétaires qui vivent dans l'alpage et y produisent du fromage.

Prévoyez au départ 2 pique-niques pour les J1 et J2. Pour les J3 et J4, possibilité d'acheter sur place des paniers repas à 10€ préparés par le gîte.

Programme

J1 : ça monte, mais ce soir, quelle vue ! : d'Annecy au sommet du Semnoz. Distance 10km, D+1350m , D-220m, 6h de marche environ

Rendez-vous à la gare d'Annecy à l'arrivée du TGV à 10h28. *Si tout le monde arrive avant, le rendez-vous sera modifié.*

Bus pour Sévrier, au bord du lac (altitude 450m), d'où nous entamons la montée sur le flanc ouest du lac, dans la forêt du Semnoz. Le paysage change progressivement, puis la forêt fait place aux pâturages, et on accède à un vaste plateau avec des vues magnifiques sur le lac d'Annecy et les massifs montagneux jusqu'au Mont Blanc. C'est le Semnoz, petite station propice au ski de fond l'hiver, où il restait encore de la neige fin avril. La table d'orientation du Crêt de Châtillon (1702m) nous permettra d'identifier le paysage qui va nous entourer pendant ces quelques jours. Etape au refuge du Semnoz (1540m).

J2 : vers des alpages authentiques, une autre vue sur le lac : du Semnoz à l'alpage du Charbon. Distance 18 Km, D+1050m, D-1250m, 7h45 de marche environ

La première question du jour est : lequel des 2 lacs est celui d'Annecy ? (l'autre est le lac du Bourget). Après avoir admiré le paysage dans la lumière matinale, on quitte les alpages du Semnoz pour s'engager dans la descente vers le col de Leschaux (897m), puis une remontée dans le vallon sous le Roc des Bœufs nous hisse jusqu'aux chalets du Sollier (1451m). Descente tranquille dans l'alpage jusqu'à Mont Devant (1051m), puis un dernier effort nous mène, par le col de la Bornette (frontière entre la Savoie et la Haute Savoie) jusqu'à notre hébergement du soir, à la fois refuge et bergerie en activité, à 1327m d'altitude, où nous passerons 2 nuits. On profite d'une nouvelle vue sur le lac d'Annecy, loin de la ville.

J3 : plein les yeux ! un sommet en aller-retour, sac léger : le Trélod (2181m). Distance 15km D+1000m, D-1000m, 7h de marche environ.

Si les conditions sont favorables (si la neige veut bien fondre sur les passages pentus pour laisser place aux petites fleurs), nous viserons le sommet du Mont Trélod, un des 14 sommets des Bauges de plus de 2000m, magnifique belvédère face au Mont Blanc. Au passage du col sous la Dent des Portes, il y a souvent des bouquetins visibles depuis le chalet des gardes (du parc).

Sinon il y a d'autres possibilités de boucles au départ du gîte, comme la Pointe de Banc Plat (1754m, vue à 360 °) par le sentier taillé dans la roche en 1893, le sommet de Lanche Close (1791m), le tour de la Dent des Portes (1932m) et la montagne du Charbon.

J4 : le retour ! de la Bornette à Duingt. Distance 15km, D+500m, D -1300m, 6h de marche environ

Une petite montée dans les alpages nous mène au Crêt du Char (1468m), avant de retrouver le GR du

Tour du lac d'Annecy au pied du Roc des Bœufs et de la montagne d'Entrevernes. Descente jusqu'à Duingt (450m) avec le lac en ligne de mire. Baignade ? avant de reprendre le bus pour la gare d'Annecy.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur 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 participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Equipement

Papiers

- **Carte CAF**, pièce d'identité, **Carte Vitale**
- Espèces, Carte bancaire,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrante.

Marche et portage

- **Chaussures de moyenne montagne** avec une bonne accroche (pas de baskets), rodées mais pas usées.
- **Bâtons de marche**
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 2 pique-niques, en-cas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie, surpantalon de pluie si besoin, housse de pluie du sac à dos, Guêtres "stop tout",
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac (plastique) si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- **Sifflet, couverture de survie,**
- Téléphone mobile et chargeur,
- **Crème et lunettes de soleil,**
- **Lampe frontale.**

Nuitées

- **Drap-sac, lampe frontale, taie d'oreiller**
- Bouchons d'oreille
- Sandales.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 16 mai 2024** 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](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.