

## Zig-zags printaniers sur le Plateau des Glières

(massif des Bornes, près d'Annecy)

4 au 6 avril 2025

Niveau : Moyen - T2 - Gîte - En étoile

8 places - Ouverture des inscriptions: 31/01/2025

**Site classé Natura 2000, le Plateau des Glières situé à 1440m d'altitude environ nous offre un espace où se mêlent harmonieusement alpages et cadre pastoral, avec du haut de ses montagnettes un panorama magnifique sur les sommets des Aravis, des Bornes et du Pays de la Fillière.**

**Un superbe terrain de nature préservée pour trois jours d'escapade !**

### PROGRAMME :

Rendez-vous vendredi matin sur le quai d'arrivée du train à la gare d'Annecy 10h30.

Un taxi nous conduira au Restaurant-Refuge « Chez Constance » une ancienne ferme d'alpage au Plateau des Glières en Haute-Savoie.

→ Mémo : Prenez soin de votre dos et sélectionnez l'indispensable seulement lors du remplissage de votre sac à dos ;-). N'oubliez pas gants et bonnet, il peut faire frais et y avoir un peu de neige !



### **J1 : Aux pieds de la Roche Parnal par le col de Spée**

Top chrono 15mn pour poser nos affaires au gîte et partir avec un sac pour la journée, ceci afin de profiter pleinement de nos nouveaux quartiers en plein air et aller pique-niquer plus loin et plus haut !

Itinéraire : Creux des Sarrazins, Col de Spée (1688m), Plaine de Tinnaz et Roche Parnal.

Demi-pension Chez Constance.

*Distance étape : 11,5km, 4h40 de marche environ, dénivelée cumulée +600m / -600m.*

### **J2 : Tour et détour sur la montagne des Auges**

Nous empruntons un bout du GR de Pays du Massif de La Tournette-Aravis pour le Col de l'Ovine (1786m), Pointe de l'Ovine, Pointe de La Balme, Pointe de la Québelette, montagne des Auges et descente par le Pas du Loup.

Demi-pension Chez Constance.

*Distance étape: 18,5km, 7h de marche environ, dénivelée cumulée +750m / -750m.*

### **J3 : Traversée de la montagne des Frêtes**

Journée hors sentiers ! Nous rejoignons la ligne de crête de la montagne des Frêtes par le col des Glières. Ascension totalement hors sentier jusqu'au sommet (1910m), un magnifique belvédère.

Le long de notre itinéraire, nous allons traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce (le grand tétras par exemple) ou d'un milieu particulier. Nous devons donc rester discrets...

Taxi au refuge, retour gare d'Annecy pour le train de 18h43 (pas avant).

*Distance étape: 15km, 5h45 de marche environ, dénivelée cumulée +600m / -600m.*

- ✓ **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, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour toute raison de sécurité. Les participants devront avoir le niveau physique et technique demandé, ainsi que l'entraînement correspondant.
- ✓ **Niveau physique M (Moyen) :** « Randonnée exigeant une bonne condition physique, accessible aux personnes pratiquant régulièrement la randonnée ou un sport d'endurance ». Critères indicatifs : 5 à 7h de marche, 750 à 1000m de dénivelée.»
- ✓ **Niveau technique T2 :** « Sentier avec tracé continu. Terrain parfois raide. Le risque de chute ne peut pas être exclu. Exigences : Bon équilibre. Capacité d'orientation basique. »
- ✓ **Attention, nous avons une journée hors sentier, avec de très possibles traversées de lapiazs et contournement de combes.**

**HÉBERGEMENT :** Nous serons accueillis en demi-pension au Restaurant-Refuge « Chez Constance ». Nuitée en dortoir. Apporter un sac à viande (couvertures à disposition). Pas de ravitaillement à proximité.

**TRANSPORT :** Le transport Paris / Annecy n'est pas inclus dans les frais de la sortie.

Suggestion en accord avec les horaires de notre navette privative :

ALLER: vendredi 4 avril Paris gare de Lyon 6h46 pour Annecy 10h29.

RETOUR: dimanche 6 avril 18h43 gare d'Annecy pour Paris gare de Lyon 23h08.

**ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL À EMPORTER :** sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Et aussi ...le petit déj du vendredi matin et les pique-niques du midi des 3 jours + l'équipement classique du randonneur (notamment veste imperméable, polaire et **vêtements chauds, bonnet, gants**, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, drap-sac, couverture de survie, lunettes de soleil, etc.) + au moins 1,5 litres d'eau. Carte CAF.

Des BÂTONS DE MARCHÉ épargneront un peu vos genoux.

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée à tiges montantes et semelles antidérapantes est élémentaire...

**COÛT PRÉVISIONNEL :** 195€ à régler lors de l'inscription. Ce montant inclut les demi-pensions au refuge, les trajets en taxi, les frais d'organisation du groupe et de l'encadrant (transport, trousse de secours, carte...) et les frais administratifs du club. Restent à votre charge notamment les repas du midi, les en-cas et boissons diverses, ainsi que le transport SNCF.

### **INSCRIPTION :**

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne. Les places seront attribuées à partir du 31 janvier 2025 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.

**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 au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.



Pour en savoir plus :

*Cartes TOP 25 IGN 3431 OT, 3430 ET, 3430 OT*

**Au plaisir de vous rencontrer !**