

## Zig-zags estivaux sur le Plateau des Glières

(massif des Bornes, près d'Annecy)

11 au 13 juillet 2025

Niveau : Moyen - T3 - Gîte - Itinérant

7 places - Ouverture des inscriptions: 22/04/25

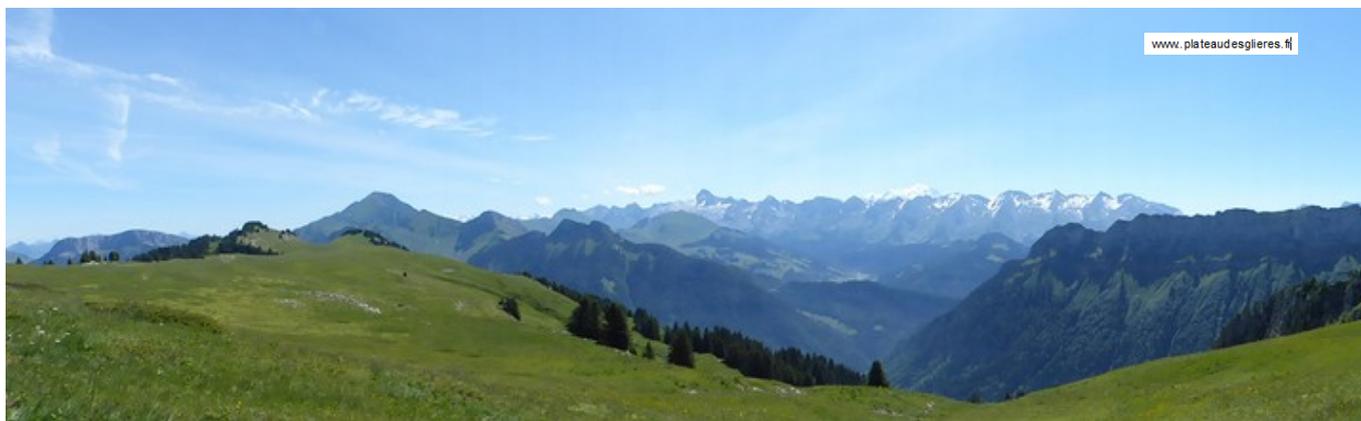
*Site classé Natura 2000, le Plateau des Glières situé à 1440m d'altitude environ nous offre un espace où se mêlent harmonieusement alpages et cadre pastoral, avec du haut de ses montagnettes un panorama magnifique sur les sommets des Aravis, des Bornes et du Pays de la Fillière.*

*Attention le troisième jour, le Pas du Roc est un passage impressionnant (cf. photos) **déconseillé aux personnes souffrant de vertige.***

### PROGRAMME :

Rendez-vous vendredi matin sur le quai d'arrivée du train à la gare d'Annecy 11h10.

→ 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!



### **J1 : Contreforts de Ballanfat**

Un taxi nous conduira à Entremont où nous attraperons le GR96 pour découvrir les contreforts de la Pointe de Ballanfat, croiser le vallon du Nant du Talavé, puis, après une petite incursion hors sentier aux Cros, rejoindre enfin le plateau des Glières.

Demi-pension Chez Constance.

*Distance étape : 7,5km, 3h50 de marche environ, dénivelée cumulée +720m/ -100m.*

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

Seule journée sac léger. 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 Québlette, 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 des Laitières et descente par le Pas du Roc**

Nous quittons le Plateau des Glières par le Col de Spée (1688m), pour nous aventurer dans le superbe vallon bucolique de Champ Laitier, et rejoindre, à son extrémité, le pas du Roc. Après deux passerelles qui surplombent une cascade, sous le Pas du Roc, notre sentier est creusé à flanc de falaise sur environ 200m (**sortie déconseillée aux personnes ayant le vertige**).

Des marches de bois et un câble fixé à même la roche sécurisent la descente (cf. photos), le chemin reste large. Tracé en 1830, ce sentier permettait d'acheminer le bois destiné aux fours situés dans le hameau de la Verrerie.

Taxi au parking du Pont de Pierre, retour dans un petit café à Annecy pour trinquer !

*Distance étape: 15km, 6h de marche environ, dénivelée cumulée +550m / -1000m.*

Nota bene : Quid de prolonger votre séjour le lendemain 14 juillet, profiter des plages d'Annecy, de ses canaux sinueux et de sa vieille ville ?

- ✓ **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 T3 :** « Sentier pas forcément visible en continu. Terrain raide, les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes. Éboulis, pentes parsemées de rochers faciles, éventuellement appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Par endroit, passages exposés avec risque de chute.  
Exigences : Avoir le pied sûr et une expérience alpine élémentaire. Capacité d'orientation moyenne. »
- ✓ **Attention, cette sortie est déconseillée aux personnes souffrant de vertige.**

**HÉBERGEMENT :** Nous serons accueillis en demi-pension au Restaurant-Refuge « Chez Constance », une ancienne ferme d'alpage. Nuitée en dortoir. Apporter un sac à viande (couvertures à disposition). Pas de ravitaillement à proximité. Commande de panier pique-nique possible.

**TRANSPORT :** Le transport Paris / Annecy n'est pas inclus dans les frais de la sortie.  
Suggestion en accord avec les horaires de notre navette privée :  
ALLER: vendredi 11 juillet Paris gare de Lyon 7h pour Annecy 11h07.  
RETOUR: dimanche 13 juillet 19h29 gare d'Annecy pour Paris gare de Lyon 23h14.

**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 :** 200€ 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 22 avril 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 !**