

# Tour des Fiz

du samedi 11 juillet 2026 au mardi 14 juillet 2026

Encadrants : **Estelle Yau, Baptiste M.**

Niveau : **Moyen+ T3<sup>1</sup>**

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **8**

Bivouac sous tente

Au pays du Mont-Blanc, à la limite entre les réserves naturelles de Passy et de Sixt-Passy, nous partirons pour un tour du massif des Fiz à travers des paysages minéraux et sauvages. L'itinéraire nous mènera aux bords de beaux lacs d'altitude, sur des balcons dominant la vallée, face à de larges panoramas sur le Mont-Blanc et à proximité de grandes cascades. Nous traverserons également le célèbre Désert de Platé, un vaste plateau karstique aux allures lunaires, façonné par les glaciers et l'érosion, où les lapiaz sculptés dessinent un décor minéral unique.

## Niveau et esprit

Randonnée itinérante de niveau moyen+. Cette sortie s'adresse à des marcheurs réguliers idéalement avec déjà une première expérience de bivouac, capables d'évoluer en terrain de montagne et de gérer leur autonomie sur plusieurs jours.

Le séjour privilégie un esprit convivial et collectif, le respect des milieux naturels et la possibilité de mutualisation du matériel afin de s'alléger et profiter pleinement de l'aventure.

## Participation aux frais

**40 €**

**Incluant** : les transports locaux et les frais administratifs.

**N'incluant pas** : l'aller-retour en train depuis Paris, les repas pris en pique-nique, les en-cas et boissons.

## Transport

**Aller** : Départ samedi 11 juillet à 6h16 ou 6h45 de PARIS Gare de Lyon, **RV à l'entrée du quai 15 minutes avant le départ**. Arrivée à 11h59 ou 12h16 Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet

**Retour** : Départ mardi 14 juillet à 14h49 de Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet, arrivée à 19h42 à PARIS Gare de Lyon.

Les horaires de trains définitifs seront confirmés aux participants inscrits.

## Hébergement et repas

Bivouacs avec autonomie totale en nourriture (4 midis, 3 matins et 3 dîners). Prévoir de l'eau pour la première journée.

<sup>1</sup>voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

# Programme

## Samedi 11 juillet, Plaine-Joux > Lac d'Anterne : 10,6 km +1050/-350m [[IBP=97](#)]

Déposés au parking de Plaine Joux, nous marchons vers le lac Vert, puis quittons la forêt pour monter au lac de Pormenaz. Après la traversée du plateau et l'ascension progressive vers le col d'Anterne (2230m), le paysage s'ouvre sur le vallon. Nous descendons au lac d'Anterne où nous établirons notre bivouac à l'est du lac (~2070m).

## Dimanche 12 juillet, Lac d'Anterne > Lacs Laouchets : 17,3 km +1200/-1150m [[IBP=136](#)]

Depuis le lac d'Anterne, nous descendons à la cascade de la Sauffaz, par le GR5 en passant par le Refuge d'Anterne. Nous remontons le torrent de Sales pour atteindre le Refuge de Sales et continuer en montée raide mais régulière vers le passage du Derochoir (2260m). C'est l'un des rares passage dans la barrière des Fiz ouvert à la suite d'éboulements successifs (datés de 1471 et 1751), avec une superbe vue sur le massif du Mont-Blanc. Ensuite on s'oriente vers les Lacs Laouchets (2130m) pour installer notre bivouac.

## Lundi 13 juillet, Lacs Laouchets > Chalets de Varan : 14 km +1125/-1650m [[IBP=150](#)]

Traversée du désert de Platé, vaste plateau karstique sans eau. Prévoir un plein d'eau au départ. Après la traversée du plateau, nous remontons au Col du Colonney (2321m) et suivons la crête vers la Tête des Lindars (2560m) et continuons jusqu'à la Tête du Colonney (2692m), avec une vue spectaculaire et panoramique (l'aller-retour final vers le sommet pourra se faire sans les sacs). Nous revenons sur nos pas à l'embranchement avant la Tête des Lindars et descendons jusqu'aux Chalets de Varan (1620m) pour rechercher un bivouac. [sans la Tête du Colonney: 12 km +950/-1480m]

## Mardi 14 juillet, Chalets de Varan > Plaine-Joux : 7 km +350/-600m [[IBP=46](#)]

Descente vers Plaine Joux pour prendre le bus en fin de matinée.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant 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.*

# Équipement

## Papiers

- Carte CAF, n° téléphone des encadrants,
- Pièce d'identité,
- Carte bancaire et espèces.

## Marche et portage

- Bonnes chaussures de marche rodées,
- Bâtons (suivant votre habitude),
- Sac à dos\* de 35 à 50 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 2-3 litres, remplie à l'avance.

## Alimentation

- 7 pique-niques, 3 petits-déjeuners, encas,
- Réchaud et matériel de cuisine.

## Vêtements

- Pantalon ou short, chemisette ou tee-shirt,
- Chapeau ou casquette.

## Pluie ou froid

- Polaire, gants, bonnet ou tour du cou,
- Veste imperméable et respirante,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin,
- Grand sac plastique.

## Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette, petite serviette.
- Pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau ou gourde filtrante,
- Sifflet, couverture de survie,
- Lampe frontale (blanche/rouge),
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,

## Nuitées

- Tente légère\*, matelas\*, sac de couchage.

\* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

# 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>.

## 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 y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **mardi 17 février 2026** 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.