

Sortie avec accord de l'organisateur

Du Chablais aux Aravis

du 1 au 9 août 2015



Traversée du Chablais qui nous amènera aux portes des Aravis par la vallée du Giffre, la haute Savoie du nord au sud, un panorama sur le lac Léman au départ en passant par la vallée d'Abondance et ses fromages délicieux, le massif du haut Giffre, le montagnard désert de Platé, avec le mont Blanc en toile de fond et un final en vallée d'Arve.

Technique : ΔΔΔ (quelques passages hors pistes et passages délicats, ne pas être sujet au vertige)

Physique : **Soutenu**

Nombre de personnes : 4 (organisateur compris)

Date d'ouverture des inscriptions : 09 avril 2015

Hébergement : gîtes et refuges.

Transport : Train à la charge de chacun, lieu de rendez-vous ; gare Evian les Bains samedi à 15h00.

Remarque : les horaires des trains d'été ne sont pas encore planifiés définitivement, donc il y aura beaucoup de possibilités en horaires et en tarif ! pour exemple ci-dessous :

Aller : samedi 01 août 2015 ; Paris gare de Lyon (TGV6503) 10h11-14h46 Evian les bains (≅ 40€ au tarif prem's).

Retour : dimanche 09 août 2015; (horaires d'été à venir)

Gare de Magland 15h16-16h29 Annecy (TER) 17h31-21h15 Paris Paris GdL (TGV 6980 - ≅ 70€ tarif loisir).

Inscription :

Coût global, hors transports, de l'ordre de 390 Euros pour 9 jours/8 nuits (possibilité paiement en 2 fois).

Ce coût inclut, les nuitées en ½ pension, les frais administratifs du CAF, une participation aux frais d'organisation. Versement de 390€ à l'inscription, régularisation éventuelle à la fin de la randonnée. Ce coût n'inclut pas les boissons, les visites et les pique-niques du midi et les transports à la charge de chacun.

PROGRAMME

J1. Benand : au départ d'Evian les bains jusqu'au Mont Benand, en balcon sur le Léman.
13 km +890 -190.



J2. La dent d'Oche

Montée vers la dent avec de beaux paysages tout au long du parcours. L'implantation en "nid d'aigle" du refuge offre une vue panoramique du Jura à l'Oisans, du Léman au Mont Blanc, entre autres.
15 km + 1410 - 500.

J3. La Chapelle d'Abondance

Sentier sur les crêtes du château d'Oche puis descente sur la vallée d'abondance. Visite du village.
16 km + 790 -1690.

J4. Portes du soleil

Passage par le mont de grange puis descente en forêt vers les portes du soleil.
17 km + 1290 - 520.

J5. Les mines d'Or

Passage par la Suisse sur quelques km sous la crête frontalière puis le lac des mines d'or.
18 km +630 - 1010.

J6. Sixt fer à cheval

Dent d'Oddaz et descente sur Samoëns en vallée du Giffre et remontée sur Sixt fer à cheval.
21 km + 720 - 1250.



J7. Pointe de Platé,

Journée des cascades, quatre au total, dont la plus célèbre celle du Rouget puis sentiers montagnards jusqu'à la pointe de Platé.
15 km +1540 - 300

J8. Montagne de Véran

Traversée du désert de Platé au paysage lunaire, descente sur la montagne de Véran par la cheminée de Monthieu, passage équipé en mains courantes. Crochet par la vallée pour le ravitaillement et repas du soir à réaliser par nous même.
14 km + 1020 - 1460



J9. Magland

Descente de Véran sur la vallée de l'Arve, sentiers principalement en forêt, arrivée à Magland à la mi-journée.
10 km + 140 - 1240

Equipement :*Pour la randonnée :*

- bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves),
- bâtons obligatoires,
- vêtements efficaces contre la pluie,
- couvre sac à dos.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps et sèche difficilement.

- privilégier les vêtements techniques (fibres creuses évacuant la transpiration),
- sweat ou veste polaire,
- veste de montagne facultative (polaires et haut coupe vent de qualité peut suffire),
- 1 pantalon de toile, 1 shorts, 2 T-shirts technique,
- chaussettes de randonnée (prévoir rechange, séchage difficile),
- 1 chapeau de soleil, 1 foulard,
- 1 bonnet et 1 paire de gants.

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures légères,
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles,
- affaires de toilette, serviette technique (light) + maillot de bain.
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 sac de couchage (léger et compressible) + drap sac en soie (sac à viande).

Et aussi :

- 1 paire de lunettes de vue de rechange.
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie).
- 1 gourde de préférence + poche à eau pour une capacité de 2.5 litres au total.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 pochette étanche pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (liste non exhaustive à adapter en fonction ses besoins médicaux) :
Pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), élastoplaste (préventif) et double peau (ampoules), antalgique type paracétamol, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures). Carte CAF obligatoire.

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 posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 07/04/2015. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 390€. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 30/06/2015. **Cartographie:** carte IGN 1/25 000 n° 3432ET, 3528ET, 3530ET, 3531OT.