



## Les Aravis - F134 - 7 jours... 7 de marche

18 au 24 déc 10	725 €	27 fév au 5 mars 11	725 €
16 au 22 janv 11	695 €	6 au 12 mars 11	725 €
6 au 12 fév 11	725 €	20 au 26 mars 11	725 €
13 au 19 fév 11	725 €	3 au 9 avril 11	695 €

Le massif des Aravis, entre le lac d'Annecy et la vallée de l'Arve, offre un spectacle très contrasté, entre crêtes très effilées et aériennes, d'une part et fonds de vallons aux splendides forêts de sapins, d'autre part. Dans cette ambiance particulière, sur un itinéraire sans difficulté technique, les vues sont imprenables sur la chaîne du Mont-Blanc. Entre les points culminants, la pointe Percée (2750 m) et le Charvin (2400 m), vous partez à la découverte d'un massif de caractère, où les traditions sont perpétuées au travers d'une véritable agriculture de montagne, comme en témoignent l'architecture locale et la vie des villages sur les plateaux perchés.

### Déroulement et itinéraire

#### Jour 1 - Sallanches - col de Jaillet (1743 m) - le Plan - La Giettaz

Accueil à 10h00 à la gare SNCF de Sallanches. Après un court transfert jusqu'au point de départ de la randonnée, vous reliez le col de Jaillet par le bois de la Jorasse. Ce col permet de basculer sur le domaine des Aravis et ses deux imposantes chaînes de montagnes. Vous laissez derrière vous le Mont Blanc, les domaines skiables de Megève et Combloux, pour une longue descente dans le vallon de Jaillet. Une navette vous transfère ensuite à votre hôtel depuis le Plan. Nuit dans le petit village de La Giettaz.

Temps de marche : 5h00 / M : 850 - D : 720 m.

#### Jour 2 - Chalet du Curé (1652 m) - col des Aravis (1486 m)

Cette randonnée au pied de l'abrupt Etale (2483 m), l'un des plus hauts sommets des Aravis, offre un point de vue somptueux sur le massif du Mont-Blanc. La vue s'étend jusqu'au Beaufortain, avec le repère de la Pierra Menta. Randonnée classique des Aravis, où vous croiserez peut-être en chemin quelques espèces de la faune sauvage locale, à observer avec discrétion. Vous rejoignez ensuite le col des Aravis (1486 m), point de passage le plus bas traversant la chaîne des Aravis, puis votre gîte quelques mètres plus bas.

Temps de marche : 4h30 / M : 450 m - D : 750 m.

#### Jour 3 - Aravis d'en bas - Saint-Jean-de-Sixt - Le chenaillon

La descente jusqu'au Planet, en contournant la pointe de Merdassier (2313 m), permet une mise en jambes agréable. Vous attaquez les pentes en sous-bois jusqu'à la pointe de Beauregard, d'où vous pourrez apprécier un somptueux panorama à 360 degrés. Les prochaines randonnées peuvent se deviner si le ciel est dégagé. Une belle descente en forêt vous mène jusqu'au village de Saint-Jean-

de-Sixt, au cœur des Aravis. Transfert jusqu'au Chenailon, hameau le plus en altitude de la station village du grand Bornand pour atteindre notre hébergement du jour.

Temps de marche : 5h00 / M : 400 m - D : 650 m.

#### **Jour 4 - Roc des Tours (1994 m) - plateau des Glières**

Aujourd'hui nous partons pour l'ascension du roc des Tours (1994 m). Cette randonnée, davantage en altitude, permet de découvrir d'autres aspects de la montagne. Très beau belvédère sur l'ensemble de la chaîne des Aravis. Vous apprécierez également l'itinéraire de retour qui vous emmène à flanc des pentes de la Jalouvre et de l'aiguille Verte. A la fin de la journée, transfert sur le plateau des Glières, où vous passerez les deux prochains jours.

Temps de marche : 5h00 / M : 700 m - D : 700 m.

#### **Jour 5 - Champ-Laitier - col de Spée**

Domaine préservé, ce plateau propose des itinéraires somptueux et propices à la pratique de la raquette à neige. Les randonnées ne manquent pas, et votre accompagnateur pourra, en fonction des conditions, proposer différents circuits depuis les grands alpages de Champ-Laitier : la montagne Sous-Dine (2001 m), le col de Spée (1688 m) par le vallon des Sarrasins, etc. Vous rejoignez ensuite l'auberge pour un repos bien mérité.

Temps de marche : 6h00 / M : 600 m - D : 520 m.

#### **Jour 6 - Montagne des Auges (1783 m) - Notre Dame des Neiges - Thônes**

Après un court passage sur le plateau, vous vous élevez doucement en direction de la montagne des Auges (1822 m) pour atteindre le pas du Loup (1790 m). Le profil s'adoucit, l'itinéraire passe par les chalets des Auges, le panorama qui s'ouvre à vous est unique ! Vous redescendez sur le plateau des Glières pour rejoindre Notre Dame des Neiges (1454 m) au cœur du plateau de Dran. Puis vous vous enfoncez progressivement dans le vallon entre l'arête du Sapey (1621 m) et Tête Ronde, une belle descente forestière qui vous conduit à Thuy. Nous rejoignons Thônes, capitale du massif, pour une nuit.

Temps de marche : 5h00 / 450 m - D : 1180 m.

#### **Jour 7 - Col des Nantets (1426 m) - La Côte - Annecy**

Transfert à Montremont, où commence l'ascension au col des Nantets. Cette montée en forêt entre les massifs de la Tournette et les dents de Lanfon vous permet de basculer sur l'autre versant, côté Annecy. La récompense est là : un magnifique panorama sur le lac d'Annecy et ses alentours. La descente s'effectue par le chalet de l'Aulp puis par les alpages ensoleillés du versant ouest de la Tournette. Dernier transfert en début d'après-midi jusqu'à Annecy, où vous pourrez prendre le temps de visiter la Venise des Alpes. Séparation vers 15h00 à la gare d'Annecy.

Temps de marche : 4h30 / M : 680 m - D : 520 m.

#### **Durant les vacances scolaires de février :**

Le J3 à la fin de votre randonnée vous ne serez pas transféré au Chenailon hameau d'altitude du Grand Bornand mais vous rejoindrez de nouveau le col des Aravis ainsi que l'hébergement où vous avez passé la nuit précédente. Le matin du J4, vous serez véhiculé au Chenailon pour réaliser comme prévu l'itinéraire prévu ce jour-là.

*Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme peut être modifié par le guide en fonction du niveau des participants et des conditions nivo-météorologiques.*



- La diversité des hébergements, des rencontres, et la découverte des spécialités locales.

## **Randonnée** bonne forme

Marche de 6 heures par jour en moyenne sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1000 mètres de dénivelé positif environ. Possibilité de passages en altitude.

## **Hébergement**

En hôtel, en gîte d'étape et « refuge » en chambres partagées ou dortoirs. Douche chaudes à toutes les étapes.

## **Nourriture**

- Les petits-déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements.
- Les pique-niques sont constitués de produits frais, de salades et de fruits.
- Un sac de vivres de course est fourni au début du séjour (barres de céréales, fruits secs...).

## **Transferts des bagages - portage**

Vous portez vos affaires de la journée et le pique-nique. Le reste de vos affaires sera acheminé par minibus.

Les transferts prévus au programme sont assurés par minibus privé ou taxi.

## **Encadrement**

Accompagnateur en montagne pour 5 à 12 participants.

## **Accès**

### ***Train***

TGV et train régional express jusqu'à la gare SNCF de Sallanches (74).

Horaires à vérifier auprès de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

Puis transfert en taxi jusqu'aux Pontets (20 mn) pour rejoindre le point de départ de la randonnée.

### ***Voiture***

• Autoroute A6 jusqu'à Lyon puis A40 en direction de Genève. Suivre ensuite Chamonix-Mont-Blanc et Milan, puis rejoindre Sallanches.

Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr).

### ***Parking***

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking de la rue de la Paix, situé à 200 mètres de la gare.

## **Rendez-vous**

A 10h00 à Sallanches. Dispersion vers 15h00 devant la gare TGV d'Annecy.

## **Cartographie**

- Carte IGN TOP 25, 3431 OT.
- Carte IGN TOP 25, 3430 ET.
- Carte IGN TOP 25, 3531 OT.

## **Le prix**

### ***Il comprend***

- L'hébergement en pension complète durant le circuit
- Les transferts prévus au programme
- Les vivres de course
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat qualifié pour l'encadrement en hiver
- Le matériel collectif spécifique au circuit

- Le prêt d'un Arva par personne et de pelles/sondes réparties dans le groupe.
- Le prêt de raquettes et de bâtons

### ***Il ne comprend pas***

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Le transfert du J7 entre la gare ferroviaire d'Annecy et Sallanches
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente.
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 15 € par dossier (offerts sur Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages (2,5 %)

## **Modalités de paiement**

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- vous versez un acompte réduit de 10%.

**- vous bénéficiez de 5 % de réduction**

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

## **Conditions de vente**

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

## **Assurance**

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement, vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation, vol ou perte des bagages au prix de 2,5%. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

## **Visages**

Licence n°005950003

Garantie financière : LCL - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

## **Inscription**

Sur le site Internet [visages-trekking.com](http://visages-trekking.com) ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou ci-joint à la fiche technique, accompagné du montant d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

**Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.**

**Nos partenaires**



nous ont aidés à sélectionner des vêtements imperméables, légers et respirants, adaptés à nos circuits.

## La tête



- Bonnet ou casquette chaude

Exemple : "Trail Cap", idéale grâce à sa matière "Triple Point" qui protège du soleil, de la neige et du vent.

- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.

## Le buste



- *Première couche*

Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.

Exemple : "Dryzone seamless LS" entre le sous vêtement et le tee-shirt, chaud, il évacue la transpiration. Son élasticité en fait une première couche très douce et agréable à porter.

- *Seconde couche*

En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Ionic Top".



- *Troisième couche*

Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.

Exemple : "Manalishi hoody".

- *Veste Imper-respirante*

Utilisable en toute saison, très technique, anti-bactérienne, sa membrane "Triplepoint Dynamic" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" dans les deux sens, permet une aisance optimale.

Exemple : "Seam Peak Jacket".



## Les mains

- *Gants* qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "strech" procure de l'aisance aux mouvements.

Exemple : Les gants "Alpine glove" en **Goretex**.

## Les jambes



- *Pantalon* coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort. Exemple : "Flash" en matière Triplepoint Dynamic.

- *Collant*, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Seamless tight".

## Les pieds

- Chaussettes (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).  
Exemple : chaussettes LTH de Thorlo.
- Guêtres.

## Equipement de base

### **Indispensables**

- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de contenance de 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent
- Bol avec couvercle étanche (Tupperware) sauf pour les séjours avec guide de haute montagne (ski ou raquettes glaciaires)
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal
- Cuillère et couteau de poche
- Drap-sac (couvertures fournies), serviette de toilette pour les séjours en gîte ou refuge. Pour les séjours en hôtel, draps et serviettes sont fournis

### **Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :**

- Lampe frontale  
Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl
- Couverture de survie (modèle renforcé)
- Pharmacie personnelle
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de neige ou un sur-sac étanche
- Papier toilette
- Jumelles et appareil photo (facultatifs)

### **Dans une pochette étanche :**

- Carte d'identité ou passeport.
- Quelques euros.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

## Equipement spécifique

Cet équipement comprend du **matériel fourni par Visages** et du **matériel personnel**, non fourni.

### ○ **Matériel fourni par Visages**

- Des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking et des bâtons.
- Appareil de Recherche des Victimes d'Avalanche (ARVA)
- 1 pelle et 1 sonde pour 3 participants

**Nota : Visages fournit gracieusement ce matériel. Si vous en avez besoin, ou au contraire, si vous êtes déjà équipés, merci de nous le signaler à votre inscription, en précisant bien ce dont vous avez besoin ou ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe, pour que le guide ne transporte du matériel inutile.**



### ○ **Matériel personnel (non fourni)**

- Chaussures de randonnée **imperméables** (Membrane étanche type Gore Tex, Sympa Tex, ...) **et montantes** ou spécialement conçues pour les raquettes.  
Exemple : la "Sherpa" d'Asolo.



## Les sacs

*L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :*

### *○ Le sac à dos*

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40l. Pour les raids avec portage, sac de 50 l minimum (75 l maxi). Prévoir de la place pour le(s) pique-nique(s), une pelle et/ou une sonde (fournies par Visages).

Vous pourrez y fixer les raquettes, si nécessaire.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

Exemple : Air Zone 35l de Lowe Alpine. Son dos tendu permet la ventilation dorsale et sa cape de pluie s'adapte au sac.

*○ Le bagage transporté entre les hébergements* (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**) contient les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.



G Lansard