

Circuits et séjours randonnée raquettes Hiver 2013-2014



*5 circuits au choix dans les massifs
des Aravis et de l'espace Mont-Blanc.*

Maxime Viguié

Accompagnateur en Montagne

www.rando-alpine.fr

contact@rando-alpine.fr

Programme des circuits raquettes: Haute-Savoie Mont-Blanc

NB: Les circuits sont ouverts même aux personnes n'ayant jamais réalisé de marche en raquettes. Le choix d'un circuit est surtout conditionné par le niveau physique du participant. La raquette est une activité ludique ouverte à tout le monde. Vous serez rapidement à l'aise avec ces dernières...

Propositions de 5 circuits en fonction du niveau des participants.

Découverte des Aravis Ref: RQ2014-01

Séjour comportant 3 sorties raquettes: deux journées et une ½ journée:

Niveau: facile



Exploration des Aravis Ref: RQ2014-02

Séjour comportant 5 sorties raquettes: trois journées et deux ½ journée.

Niveau: moyen



Sommets des Aravis Ref: RQ2014-03

Séjour comportant 5 sorties raquettes: quatre journées et une ½ journée:

Niveau: endurant



Immersion aux plateaux des Glières Ref: RQ2014-04

Séjour comportant 4 sorties raquettes: trois journées et une ½ journée:

Niveau: endurant



Découverte du Pays du Mont Blanc Ref: Q2014-05

Séjour comportant 3 sorties raquettes: trois journées avec itinérance et portage. Niveau: sportif



Description des niveaux:

- Facile:



Séjour ouvert aux débutants et à un large public. Dénivelé n'excédant pas 400m durée Maxi quotidienne 4h. Aucune expérience spécifique requise.

- Moyen:



Séjour pour personnes ayant un minimum de condition physique. Expérience de la randonnée souhaitée. Capable d'évoluer à pieds durant 4 à 5h. Dénivelé entre 300m et 800m durée Maxi quotidienne 6h00.

- Endurant:



Sur ce genre de séjour, les journées sont parfois longues et supérieures à 5h00. Destiné aux marcheurs endurants. Dénivelé entre 600m et 800m durée Maxi quotidienne 7h00. Expérience de la randonnée recommandée.

- Sportif:



Idem que le niveau endurant mais les journées peuvent être plus longues et surtout s'enchaîner au fil des jours. Destiné aux marcheurs capable de tenir sur la durée. Dénivelé entre 800m et 1200m durée pouvant parfois s'approcher des 8h00. Expérience de la randonnée indispensable.



Découverte des Aravis Ref: RQ2014-01

Séjour comportant 3 sorties raquettes: deux journées et une ½ journée.

Niveau: Facile.

Séjour facile de découverte de la raquettes en Haute-Savoie au coeur des massifs des Bornes et des Aravis. Hébergement en gîte dans la vallée de Thônes. Le séjour permettra de réaliser de belles promenades au coeur de l'habitat traditionnel de montagne. Promenade quotidienne entre chalets et alpages enneigés avec retour au gîte chaque fin d'après-midi. Vous découvrirez au fil des jours des paysages Alpains avec le Mont Blanc en toile de fond.

(RDV: Le lundi 14h00 et dispersion le mercredi 17h00)

- **J1: Col des Aravis (Demi-journée)**

La sortie cinémascope par excellence. La vue sur le Mont Blanc tout proche et la présence de la faune Alpine (Chamois, Aigle Royal) donne généralement à cette sortie une ambiance coup de coeur. Volontairement décalé nous rentrons avec la nuit pour découvrir la voûte céleste étoilée.

D+ 300m D-300m Durée 3h00

- **J2: Intégral du Plateau de Beauregard (Journée)**

Cette promenade sur un vaste plateau d'altitude permet de découvrir un paysage typique du massif. La forêt et les vastes clairières donne une dimension imposante à cette sortie. On découvre à plusieurs endroits de beaux points de vues sur le Mont Blanc.

D+ 300m D- 300m Durée 4h00

- **J3: Tête du Danay (Journée)**

Une traversée originale où nous quittons le vaste domaine nordique des Confins pour rallier le village du Grand-Bornand. Repas le midi dans un typique chalet savoyard perché au dessus de la vallée. Le retour s'effectue par une grande descente où la poudreuse se veut généralement abondante.

D+ 350m D- 700m Durée 4h00

NB: *L'itinéraire indiqué peut être amené à évoluer selon les conditions du moment. Modification de l'état du terrain, risques nivologiques, niveau du groupe. Ces modifications sont toujours faites dans l'intérêt du randonneur et pour la sécurité et le confort du groupe.*



Exploration des Aravis Ref: RQ2014-02

Séjour comportant 5 sorties raquettes: trois journées et deux ½ journée.

Niveau: Moyen.

Séjour raquettes en Haute-Savoie au coeur du massif des Aravis. Hébergement à Saint Jean de Sixt en village vacances. Vous serez au carrefour de La Clusaz et du Grand-Bornand stations de ski savoyardes à dimension humaine. Le séjour permettra de découvrir l'habitat traditionnel de montagne et les paysages alpins en condition hivernale. Promenade quotidienne entre chalets et alpages enneigés avec retour au centre de vacances chaque fin d'après-midi. vous découvrirez au fils des jours des paysages Alpins avec le Mont Blanc en toile de fond.

- **J1: Plateau de Beauregard (Demi-journée)**

Cette promenade sur un vaste plateau d'altitude permet de découvrir l'étendu des paysages et des sommets que vous parcourrez au fils de la semaine. Très belles vues sur le Mont Blanc.

D+ 300m D- 300m Durée 3h30

- **J2: Traversé du Danay (Journée)**

Une traversée originale où nous quittons le vaste domaine nordique des Confins pour rallier le village du Grand-Bornand. Cet itinéraire s'aventure dans une grande descente nord ou la poudreuse se veut généralement généreuse.

D+ 300m D- 800m Durée 5h00

- **J3: Col des Aravis (Demi-journée)**

La sortie cinémascope par excellence. La vue sur le Mont Blanc tout proche et la présence de la faune Alpine (Chamois, Aigle Royale) donne généralement à cette sortie une ambiance coup de coeur.

D+ 400m D-400m Durée 3h30

- **J4: Roc des Tours (Journée)**

Grande et belle sortie journée pour réussir l'ascension d'un sommet de près de 2000m. Vaste plateau calcaire constitué de Lapiaz (formation calcaire particulière) cette sortie plus sportive permet de s'immerger dans l'altitude des Alpes.

D+ 700m D-700m Durée 6h00

- **J5: Bois de la Duche (Demi-journée)**

Nous finirons notre semaine par une excursion forestière dans un bois parsemé de nombreuses traces d'animaux. Refuge de la faune par excellence ce secteur permettra également de côtoyer le plus haut sommet de la chaîne des Aravis: La Pointe Percée (2752m)

D+ 400m D-400m Durée 3h30

NB: L'itinéraire indiqué peut être amené à évoluer selon les conditions du moment. Modification de l'état du terrain, risques nivologiques, niveau du groupe. Ces modifications sont toujours faites dans l'intérêt du randonneur et pour la sécurité et le confort du groupe.



Sommets des Aravis Ref: RQ2014-03

Séjour comportant 5 sorties raquettes: quatre journées et une ½ journée.

Niveau: endurant.

Séjour sportif en raquettes en Haute-Savoie au coeur des massifs des Bornes et des Aravis. Hébergement en gîte dans la vallée de Thônes. Le séjours permettra de réaliser l'ascension de beaux sommets au travers l'habitat traditionnel de montagne et les paysages alpins. Promenade quotidienne entre chalets et alpages enneigés avec retour au gîte chaque fin d'après-midi. Vous découvrirez au fils des jours des paysages Alpains avec le Mont Blanc en toile de fond.

- **J1: Plateau de Beauregard (Demi-journée)**

Cette promenade sur un vaste plateau d'altitude permet de découvrir l'étendu des paysages et des sommets que vous parcourrez au fils de la semaine. Très belles vues sur le Mont Blanc.

D+ 300m D- 300m Durée 3h30

- **J2: Sommet de Sulens (Journée)**

Une premier vrai sommet Alpin avec une sensation d'altitude sur ce sommet central qui permet de passer par les différents étages alpins. Le panorama sommital permet de découvrir et d'admirer tous les sommets de la région.

D+ 600m D- 600m Durée 5h00

- **J3: Montagne de Sous-Dine (Journée)**

Un long cheminement permet d'accéder au plus haut sommet du secteur (2002m). La vue sur le Jura, Le Léman et le Mont Blanc sera le point d'orgue de cette journée plutôt sportive. La présence du loup sur ce secteur nous laissera peut être les traces du canidé... cette sortie plus sportive permet de s'immerger dans l'altitude des Alpes.

D+ 1000m D-1000m Durée 6h30

- **J4: Roc des Tours (Journée)**

Grande et belle sortie journée pour réussir l'ascension d'un sommet de près de 2000m. Vaste plateau calcaire constitué de Lapiaz (formation calcaire atypique des massifs calcaires). Bouquetins au programme.

D+ 700m D-700m Durée 6h00

- **J5: Col des Aravis (Journée)**

La sortie cinémascope par excellence. La vue sur le Mont Blanc tout proche et la présence de la faune Alpine (Chamois, Aigle Royale) donne généralement à cette sortie une ambiance coup de coeur ou nous irons réaliser un beau petit sommet face au Mont Blanc

D+ 500m D-500m Durée 5h30

NB: L'itinéraire indiqué peut être amené à évoluer selon les conditions du moment. Modification de l'état du terrain, risques nivologiques, niveau du groupe. Ces modifications sont toujours faites dans l'intérêt du randonneur et pour la sécurité et le confort du groupe.



Immersion au plateau des Glières Ref: RQ2014-04

Séjour comportant 4 sorties raquettes: trois journées et une ½ journée.

Niveau: endurant.

Séjour en raquettes à l'écart des domaines skiables au coeur de la Haute-Savoie. Hébergement en altitude sur le plateau des Glières, vaste zone naturelle située entre Annecy et Chamonix. Ce lieu est considéré comme l'un des « paradis » de la Raquette à neige. Le séjours permettra de réaliser l'ascension de beaux sommets au travers l'habitat traditionnel de montagne et les paysages alpins. Un relief adapté à la pratique de la raquette à neige mais jamais monotone. Un savant mélange qui ravira les amateurs de nature sportifs !

Le soir sera l'occasion d'observer et découvrir la voûte étoilée avec votre accompagnateur.

- **J1: Découverte du plateau (Demi-journée)**

Mise en condition et découverte du site sur le plateau. Cette première journée sera également l'occasion de s'initier à la sécurité hivernale et d'appréhender les principales manipulations du pack sécurité à savoir: Pelle, sonde, Arva.

D+ 200m D- 200m Durée 3h00

- **J2: Tête Noire (Journée)**

Une premier vrai sommet Alpin avec une sensation d'altitude et surtout de solitude sur ce sommet loin des sentiers battus. Nous quittons le vaste plateau pour cheminer entre lapiaz (structure géologique particulière des paysages calcaires) et forêt clairsemée.

D+ 500m D- 500m Durée 5h30

- **J3: Montagne de Sous-Dine (Journée)**

Un long cheminement permet d'accéder au plus haut sommet du secteur (2002m). La vue sur le Jura, Le léman et le Mont Blanc sera le point d'orgue de cette journée plutôt sportive. La présence du loup sur ce secteur nous laissera peut être les traces du canidé...

D+ 1000m D-1000m Durée 6h30

- **J4: Montagne des Auges (Journée)**

Suite aux 2 journées sportives précédentes cette sortie se veut plus bucolique mais encore au combien panoramique! Nombreuses possibilités de variantes sur cette journée qui nous laissera apprécier une dernière fois le plateau des Glières à nos pieds.

D+ 500m D-500m Durée 5h00

NB: L'itinéraire indiqué peut être amené à évoluer selon les conditions du moment. Modification de l'état du terrain, risques nivologiques, niveau du groupe. Ces modifications sont toujours faites dans l'intérêt du randonneur et pour la sécurité et le confort du groupe.

Découverte du pays du Mont-Blanc Ref: RQ2014-05



Séjour comportant 3 sorties raquettes: Trois journées.

Niveau: Sportif.

Circuit itinérant en boucle sur 3 jours. Cette formule permet de rayonner au cour de l'espace Mont Blanc entre crêtes et chalets d'alpages chargés de neige. Nous serons à flanc des faces sud des Aravis et avec une vue permanente sur le massif du Mont Blanc tout proche.

Nuit en hôtel ou gîte. nécessitant entre 5h et 7h de marche quotidienne avec votre sac à dos.

- **J1: Flumet - La Giëttaz (Journée)**

Nous gagnons de l'altitude pour rejoindre l'épaule de Toraz par un long cheminement d'abord forestier puis ouvert sur le paysage panoramique du Mont-Blanc. Une grande descente au nord pour rejoindre le petit village de la Giëttaz et son ambiance savoyarde authentique loin des grands complexes hôteliers.

D+ 800m D- 700m Durée 5h30

- **J2: La Giëttaz - Megève (Journée)**

C'est encore une bien grande journée que cette dernière qui nous permet de passer le fameux col du Jaïlet. un belvédère cinémascope renommé sur le Mont-Blanc. Une descente au soleil vers l'univers de Megève contraste avec la vallée précédente.

D+ 900m D- 1000m Durée 7h00

- **J3: Megève - Flumet (Journée)**

Cette dernière journée d'itinérance est constituée d'un long parcours d'arête sur les crêtes du Christomet pour rallier Flumet et boucler notre circuit au coeur de l'espace Mont-Blanc.

D+ 750m D- 900m Durée 5h30

NB: L'itinéraire indiqué peut être amené à évoluer selon les conditions du moment. Modification de l'état du terrain, risques nivologiques, niveau du groupe. Ces modifications sont toujours faites dans l'intérêt du randonneur et pour la sécurité et le confort du groupe.

Maxime Viguié
Accompagnateur en Montagne
Chef-lieu 74230 Serraval
06-13-29-61-20



www.rando-alpine.fr
contact@rando-alpine.fr