

Les balades de l'ARM « été 2013 »

OBJECTIFS

Réaliser ensemble des randonnées sur des itinéraires connus et accessibles à tous,

Mettre en commun les moyens de transport en pratiquant le covoiturage,

Favoriser la communication entre les membres en partageant les connaissances relatives aux richesses naturelles de la région,

Permettre à tout membre isolé, qui ne veut pas ou ne peut pas marcher seul, de pratiquer cette activité en groupe.

Faire découvrir des circuits et les plus beaux sites de la région, en Chablais ou Haute Savoie.

CONTRAINTES

Ces ballades sont réservées exclusivement aux membres de l'ARM.

Les sorties se font **sans** accompagnateur professionnel

Chaque marcheur participe sous sa propre responsabilité

Le MARDI, « PROMENONS NOUS ENSEMBLE »

Organisées depuis de nombreuses années, ces ballades sont adaptées à tous

Le JEUDI, « MARCHONS D'UN BON PAS »

Ces randonnées sont appréciées des bons marcheurs entraînés.

Le VENDREDI: une NOUVEAUTE

Des randonnées avec un (très léger) goût d'aventure.

Les animateurs habituels, Monique ou André, peuvent éventuellement se remplacer, voire être remplacé par un(e) futur(e) animateur(trice)

**TOUS LES PROGRAMMES DE BALADES / RANDONNEES
POUR LA SEMAINE SONT AFFICHES DES LE LUNDI (avant
17 heures) A L'OFFICE DE TOURISME (PANNEAU ARM)**

« MARCHONS D'UN BON PAS »

animatrice: MONIQUE 06 63 04 05 61

Rendez-vous: le JEUDI à 07 h 30 devant les TENNIS

Ces randonnées exigent une bonne forme physique pour avaler des dénivelés de 1200/1400m. Elles sont donc plutôt réservées aux bons marcheurs entraînés.

Le terrain de jeu est situé sur les hauteurs en suivant les circuits mythiques du Chablais ou du Faucigny. Tout en restant sur les sentiers balisés, ces circuits sont le haut de gamme de la région.

Le programme est principalement dicté par la météo, le choix de la destination se fait en début semaine lorsque l'animatrice a pu évaluer l'état du sol, du ciel et des troupes.

Consulter le panneau ARM à l'OT dès le lundi

NOUVEAUTE: LA RANDO DU VENDREDI

animateur: ANDRE 06 75 12 30 97

Rendez-vous: le VENDREDI à 08 h 00 devant le s TENNIS

De niveau intermédiaire (800/1100m), ces randonnées s'adressent aux marcheurs moyens un peu entraînés qui désirent découvrir un nouveau circuit dans le Chablais ou un peu plus loin en Haute Savoie.

L'objectif est double:

découvrir et évaluer un nouveau circuit dans la région Chablais pour le proposer les prochaines années le mardi à tous.

Découvrir une région élargie aux massifs voisins de la Haute Savoie. Chamonix, Val Monjoie ou Genevois par exemple.

L'itinéraire tout en étant préalablement étudié sur la carte n'aura, en général, pas été reconnu sur le terrain.

Le choix de la destination est arrêté en début de semaine (avec proposition ou avis des participants).

Consulter le panneau ARM à l'OT dès le lundi

PROMENONS NOUS ENSEMBLE

PROGRAMME ETE 2013

animateur: ANDRE 06 75 12 30 97

Rendez-vous: le MARDI à 08 h 30 devant les TENNIS

Ces promenades sont accessibles à tous, que vous soyez seul ou en famille, que vous soyez bon marcheur ou simplement curieux. Vous ne savez pas où aller, vous ne voulez pas vous promener seul, vous n'avez pas de véhicule: vous avez donc une bonne raison de rejoindre le groupe du mardi.

Le covoiturage permet à tous de rejoindre facilement le point de départ.

Les circuits sont choisis chaque année parmi les randonnées classiques, ouvertes et balisées, entretenues par les collectivités locales.

Le rythme de marche est adapté à l'ensemble des participants, les temps de marche indiqués sont largement dimensionnés.

En cas de mauvais temps, la promenade est annulée ou reportée, en cas de difficultés rencontrées en chemin, elle est raccourcie (en général par un demi-tour)

Matériel à ne pas oublier:

Les bonnes chaussures (avec de bonnes chaussettes), équipées d'une semelle non-glissante, et éventuellement un (ou 2) bâton(s).

Les protections contre le soleil, chapeau et lunettes

Les protections contre une éventuelle petite pluie (kway) et aussi pour le risque de fraîcheur en altitude (p'tite laine)

De la boisson, et un encas pour le coup de pompe de 10 heures

Le casse-croûte normal à sortir en général en fin de l'épreuve de montée.

L'appareil photos avec sa batterie rechargée

Calendrier

Le première promenade est prévue le Mardi 09 juillet pour LA COTE D'ARBROZ. Ce jour là nous choisirons ensemble dans la liste ci-après la destination de la sortie du mardi suivant et ainsi de suite jusqu'à la fin de la saison.

LA COTE D'ARBROZ, départ de LA COTE D'ARBROZ, à 6 km

Tout proche de Morzine, La montagne de La Côte d'Arbroz, premier contrefort est du massif du Roc d'Enfer, offre une grande variété de paysages et de flore dans ses forêts et ses alpages en activité.

Le circuit au départ du village monte dans forêt des Bois Noirs avant d'aborder les alpages des cols d'Encrenaz et de La Basse. (aucune difficulté).

Longueur **12,420** km, dénivelé de **698** m (1173/1636 m), en **5 h 10** environ

ALPAGE DU LAIRON, au départ de LES GETS, à 8 km

L'Alpage du Lairon fait partie d'une zone riche en tourbières, les mouilles, qui constituent un important biotype favorable à l'épanouissement de colonies florales appréciées par une multitude d'oiseaux.

Le circuit, en boucle au départ des Gets, traverse entre Chablais et Faucigny plusieurs zones riches en flore avant de revenir vers un secteur plus fréquenté en période d'hiver.

Longueur **10,100** km, dénivelé de **622** m (1210/1665 m), en **4 h 30** environ

POINTE D'UBLE, au départ de PRAZ DE LYS, à 15 km

Sommet isolé faisant face au Roc d'Enfer, la Pointe d'Uble présente un accès plus facile; avec un peu de chance il est possible d'apercevoir sur ses pentes une colonie de mouflons.

Le circuit proposé utilise en aller-retour le tracé de l'itinéraire le plus facile pour progresser vers ce sommet. (sans difficulté)

Longueur **5,780** km, dénivelé de **733** m (1230/1963 m), en **4 h 30** environ

L'AUILLE DE CRIOU, au départ de SAMOENS, à 30 km

Samoëns, pays des sept monts, semble protégée par le plus majestueux d'entre eux, l'Aouille de Criou, premier sommet d'une chaîne s'étendant vers les Dents du Midi.

Ce circuit, avec une partie en boucle, aborde la zone inférieure des pentes de l'Aouille en limitant l'ascension au niveau des alpages et de leurs chalets, (sans difficulté). Possibilité d'extension pour les plus sportifs.

Longueur **9,610** km, dénivelé de **741** m (717/1396 m), en **4 h 40** environ

LE PACHOREY, au départ de MORZINE.

Le passage du Pachorey est situé sur le flanc nord est de la Pointe de Nyon, il permettait autrefois le passage du bétail entre la vallée de la Manche et le plateau de Nyon.

A partir de Morzine, nous rejoindrons le plateau de Nyon, puis un belvédère peu connu avant de descendre par le passage bien sécurisé par câble (seule difficulté technique) vers la Vallée de la Manche, puis par le Chemin du Renard.

Longueur **12,120** km, dénivelé de **838** m (966/1560 m), en **6 h 00** environ

CHALET DE CUIDEX, en Vallée de LA MANCHE, à 5 km

Fermée par la montagne de Nyon, la combe où se situent les chalets de Cuidex, avec ce caractère un peu sauvage, présente des alpages fort agréables et les chamois découpent parfois leurs silhouettes sur les crêtes de Nan Golon.

A partir du Pont de La Mouillette, la montée se fait tranquillement en sous bois jusqu'aux alpages. Après un parcours dans la combe, le circuit passe par Bô Nan avant de rejoindre la vallée au Pont de Chardonnière. (aucune difficulté)

Longueur **11,310** km, dénivelé de **612** m (1117/1620 m), en **4 h 20** environ

COL DU GRAYDON, départ en Vallée d' AULPS, à 9 km

Sous la face nord du Roc d'Enfer, la combe de Graydon offre un accès au col facile et un agréable parcours dans les alpages.

L'itinéraire débute au hameau qui conserve chapelle, refuge et ferme en activité, poursuit jusqu'au col, avant de revenir dans les alpages de la Grande Terche et de la station éponyme. (aucune difficulté)

Longueur **8,430** km, dénivelé de **616** m (1342/1732 m), en **4 h 10** environ

FORNET CHAVANETTE, départ de AVORIAZ, à 14 km

La ligne de crête, qui marque la limite supérieure du bassin de la Dranse et aussi la ligne frontière avec la Suisse, constitue un balcon remarquable pour l'observation des sommets voisins.

Le circuit, au départ d'Avoriaz, remonte sous les Hauts-Forts la vaste combe d'Avoriaz, parcourt la ligne de crête avant de redescendre sous la Pointe de Vorlaz. (les éventuels à-pics sont contournés)

Longueur **12,120** km, dénivelé de **722** m (1752/2222 m), en **5 h 30** environ

MONT BARON, départ en Vallée d'ABONDANCE, à 30 km

Joli belvédère d'altitude modeste qui ouvre une fenêtre sur le Mont Blanc. Son à-pic nord qui domine Bernex propose un large panorama sur le Léman.

Le circuit, en aller-retour, au départ d'un hameau de Chénenoz emprunte le tracé du GR5 pour un parcours dans les alpages.. L'accès au sommet, seule difficulté technique, peut être contournée.

Longueur **8,480** km, dénivelé de **689** m (989/1566 m), en **4 h 20** environ

POINTE D'ARVOUIN, en Vallée d'ABONDANCE, à 38 km

Point culminant d'un chaînon Franco-Suisse dentelé qui s'étire d'est en ouest sur plus de 2km, la Pointe d'Arvouin domine le nord du lac du même nom, joli plan d'eau blotti au pied des falaises de la Tête de l'Avalanche.

Le circuit en aller-retour conduit tranquillement au lac avant d'attaquer la pente plus soutenue vers la Pointe. Sur le chemin du retour, un détour dans les alpages nous fait passer au col de Serpentin. (aucune difficulté)

Longueur **7,570** km, dénivelé de **732** m (1600/2021 m), en **4 h 40** environ

POINTE DE TRECHAUFFE, en Vallée d' AULPS, à 31 km

La pointe de Tréchauffé domine un alpage typique de la région qui regroupe un ensemble de chalets caractéristiques du Chablais, en bois sur une base de pierre. Du sommet de la Pointe la vue s'étend sur la région, en particulier sur le Léman tout proche.

Le circuit bien aménagé jusqu'à la pointe propose au retour par un itinéraire plus sauvage . (quelques passages délicats mais sans risque)

Longueur **5,120** km, dénivelé de **469** m (1241/1627 m), en **2 h 50** environ

VALLON PETETOZ, départ en Vallée du BREVON, à 42 km

Deux lacs aux origines très différentes, Petétoz enchâssé dans la forêt, formé par un surcreusement glaciaire, et Vallon, barrage du Brévon créé au XXe siècle par un imposant glissement de terrain.

Le circuit débute au bord du Lac de Vallon pour aller à la découverte de Petétoz et de la source du Brévon. (aucune difficulté)

Longueur **12,840** km, dénivelé de **626** m (1085/1535 m), en **5 h 00** environ