



ASCPA Rando

27, av. J.-F. Kennedy 33600 PESSAC - Tél. 05.56.36.05.62

admin@ascparando.com



FF Randonnée
Les chemins, une richesse partagée
Gironde

Pessac, le 28 décembre 2018

NOTICE D'INFORMATION

GR 05 - La grande traversée des Alpes

De Thonon les bains à Chamonix, 7 jours de randonnée
du 24 août au 01 septembre 2019



Long de 2500 kilomètres, le GR[®] 5 relie la mer du Nord, au départ de Rotterdam, à Nice et la mer Méditerranée, en passant notamment par la Belgique, le Luxembourg et la Suisse.

En France, randonner sur le GR[®] 5 c'est se lancer dans la **Grande Traversée** des Vosges, du Jura et **des Alpes**.

Cette dernière partie, environ **600 km de marche**, **30 000 m** de dénivelé positif, depuis le lac Léman jusqu'aux plages de la Méditerranée permet de traverser **les Alpes de Haute Savoie**. Avec de nombreux cols et sommets à plus de **2000 m**, c'est un **itinéraire sportif** qui demande un certain entraînement, mais qui permet de découvrir une nature encore préservée et de magnifiques panoramas, notamment sur le **Mont Blanc**.

L' A.S.C.P.A Rando a été déclaré à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382
Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION : tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

1. PROGRAMME

Samedi 24 août:

Rendez-vous Thonon les bains en fin de journée.
Dîner et nuit en résidence de vacances ou hôtel.

Dimanche 25 août :

Petit déjeuner puis départ vers le balcon du Léman.

Randonnée de 21,7 km, 1021 m de dénivelé positif et 615 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 386 m, Altitude max = 846 m, IBP 89. Temps de marche estimé 6 h 30.

En partant de Thonon les Bains, nous empruntons une variante du GR 5, plus pastorale que l'itinéraire principal au départ de Saint Ginpolph. Elle s'élève progressivement à travers la forêt. Cette première étape est l'occasion de découvrir le Lac Léman avec de plus en plus de recul et d'altitude et de faire une première halte au bord d'un tronçon commun avec le GR® appelé « Le balcon du Léman ».

Dîner et nuit en gîte communal, centre de vacances ou chambre d'hôtes.

Lundi 26 août :

Petit déjeuner puis départ vers le refuge de Bise.

Randonnée de 16,5 km, 1513 m de dénivelé positif et 917 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 783 m, Altitude max = 1965 m, IBP 129. Temps de marche estimé 7 h 45.

Après une étape dans les Préalpes du Chablais, le GR rejoint Bise par Pelluaz, le magnifique massif de la dent d'Oche où les premiers bouquetins font leur apparition et les portes du même nom ouvrent l'écrin du lac Darbon. Le sentier atteint l'alpage de Bise où paissent des chèvres et des vaches de race abondance reconnaissables à leurs robes rouge acajou et blanche.

Dîner et nuit en refuge ou gîte d'étape.

Mardi 27 août :

Petit déjeuner puis départ vers le col de Bassachaux.

Randonnée de 18,8 km, 1625 m de dénivelé positif et 1349 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 11017 m, Altitude max = 1913 m, IBP 148. Temps de marche estimé 9 h 15.

Après une ascension matinale pour franchir le pas de Bise, l'itinéraire entame la descente sur la Chapelle d'Abondance reconnaissable par ses gros chalets en bois ornés de balcons sculptés et décorés, typique de la vallée d'Abondance. En quittant le village, le GR® parcourt le flanc est du mont de Grange qui abrite cerfs, chevreuils et sangliers, mais aussi mouflons, chamois et tétras lyres.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Mercredi 28 août :

Petit déjeuner puis départ vers Chardonnière.

Randonnée de 15,6 km, 664 m de dénivelé positif et 1086 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1347 m, Altitude max = 2064 m, IBP 102. Temps de marche estimé 5 h 30.

Cette quatrième étape aborde le vaste domaine des Portes du Soleil (Morzine-Avoriaz). Le sentier pénètre ensuite dans le canton suisse du Valais par le col de Chessery. Le panorama s'ouvre alors sur les grandioses Dents du Midi, château vertigineux aux cimes pointues. Le retour en France se fait par le col de Coux.

Dîner et nuit en refuge.

Jeudi 29 août :

Petit déjeuner puis départ vers Sixt Fer-A-Cheval.

Randonnée de 17,8 km, 659 m de dénivelé positif et 1187 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 707 m, Altitude max = 1663 m, IBP 86 . Temps de marche estimé 5 h 30.

Encore une étape qui débute par une ascension et se poursuit après le passage du col de la Golèse par une descente en forêt pour découvrir la vallée du Giffre et Samoëns, village au patrimoine et architectural réputé grâce entre autre au travail des tailleurs de pierres et au jardin botanique de la Jaÿssinia.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Vendredi 30 août :

Petit déjeuner puis départ vers le col d'Anterne.

Randonnée de 14,1 km, 1642 m de dénivelé positif et 412 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 765 m, Altitude max = 2240 m, IBP 121. Temps de marche estimé 6 h 30.

Torrents, ruisseaux, cascades et lacs jalonnent la montée jusqu'au col d'Anterne : première large vision sur la chaîne du mont Blanc.

Dîner et nuit en refuge.

Samedi 31 août :

Petit déjeuner puis départ vers Chamonix.

Randonnée de 16 km, 829 m de dénivelé positif et 1786 m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1031 m, Altitude max = 2370 m, IBP 120. Temps de marche estimé 7 heures.

Une fois n'est pas coutume, la journée débute par une descente. Après avoir franchi la Diosaz, c'est une longue ascension qui débute en forêt et se poursuit dans un pierrier qui nous amène au col du Brévent, le point culminant de notre séjour avant de plonger vers Chamonix, croisant à l'occasion le GR®TMB (Tour du Mont Blanc)

Dîner et nuit en gîte d'étape.

Dimanche 01 septembre :

Petit déjeuner. Fin du séjour.

Retour libre vers Pessac.

2. HEBERGEMENT

Hébergement en résidence de vacances ou hôtel à Thonon les bains, puis chambre d'hôte, gîte d'étape ou refuge sur la suite du séjour. Les lieux d'hébergements ainsi que le type de couchage seront communiqués précisément avant le départ. Généralement dans ce type d'hébergement des couvertures sont mises à disposition. Vous devez en revanche être doté d'un drap de sac personnel.

La majorité des gîtes proposent une formule demi-pension. Dans le(s) rare(s) cas où le dîner ne serait pas proposé par l'hébergeur, il sera confectionné par le groupe lui-même en utilisant les installations mises à disposition.

L' A.S.C.P.A Rando a été déclaré à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382

Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

3. MODALITES DU SEJOUR

Nombre de participants :

4 personnes minimum, 10 personnes maximum.

Conditions :

- Etre adhérent à l'ASCPA randonnée pédestre,
- Etre licencié (licence individuelle avec responsabilité civile 2018-2019),
- Etre apte médicalement à la randonnée pédestre en moyenne montagne,
- Etre capable de réaliser 7 randonnées consécutives de 20 km en moyenne avec un dénivelé de +600 à +1700 m par jour à une altitude située entre 500 et 2400 m d'altitude (50 % au-dessus de 1500 m). IBP moyen = 113 en portant tout le nécessaire pour le séjour (sac à dos).
- Etre équipé pour la randonnée en zone montagneuse.

Matériel nécessaire :

- chaussures de randonnée adaptées à la montagne (tige haute, rigides à semelle plutôt dure, étanches, etc.). Cf : [info "équipement-pour-la-montagne" dans les actualités du site.](#)
- des bâtons,
- le sac à dos contenant :
 - licence, carte d'identité, carte vitale,
 - couverture de survie,
 - sac de couchage ou drap de sac (des couvertures sont généralement fournies dans les gîtes),
 - nécessaire de toilette, serviette, lampe frontale (conseillée),
 - chaussures légères pour les étapes,
 - des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps (vent, froid, orage, pluie, chaleur, etc.),
 - 2 l d'eau minimum,
 - nécessaire pour le pique-nique (couverts, gobelet),
 - aliments énergétiques,
 - vos médicaments si vous êtes en cours de traitement,
 - et le strict nécessaire pour 12 jours d'itinérance en gardant à l'esprit que le poids du sac est l'ennemi du randonneur. Vous aurez régulièrement l'occasion de vous ravitailler sur le parcours.

NB : Pour ce séjour l'ASCPA Rando mettra à disposition de chacun des équipements de protection individuelle pour une utilisation éventuelle sous directives de l'animateur montagne.

4. COUT DU SEJOUR

Prix : 400 € par personne.

- Ce prix comprend :
 - L'hébergement en demi-pension, du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du dernier jour,
 - L'accompagnement des randonnées par un animateur bénévole de l'association,
 - La taxe de séjour,
 - La contribution immatriculation tourisme.
- Ce prix ne comprend pas :
 - La souscription aux assurances facultatives : « annulation et interruption de voyage », « bagages », « assistance voyageur ». (voir notice d'assurance sur [le site internet du club](#)),
 - Les repas à emporter ou acheter localement pour chaque étape (pique-nique du midi),
 - Les transports aller jusqu'au point de RDV (Thonon les bains) et retour depuis la fin du séjour (Chamonix),
 - Les aliments énergétiques (barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits, chocolat) que vous mettrez dans votre sac,
 - Les boissons consommées à l'hébergement et non comprises dans les repas.
 - Les dépenses personnelles,
 - D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme compris.

5. INSCRIPTION

Pré-inscription :

Par mail à <mailto:famille.sonier@orange.fr> en précisant : nom, prénom, n° de licence.

Date limite de préinscription : 13/01/2019.

Si nécessaire, une liste d'attente sera établie.

Inscriptions :

Votre inscription sera définitive lorsque vous aurez renvoyé votre bulletin d'inscription signé, accompagné du chèque d'acompte et de l'éventuel chèque du montant des primes d'assurance facultatives à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre. Courrier à adresser à famille.sonier@orange.fr.

Inscriptions avant le 17/02/2019.

6. PAIEMENT

- Un acompte de 100 € à l'inscription, avant le 17/02/2019,
- Primes d'assurance facultatives à l'inscription (chèque spécifique),
- Solde de 300 € au plus tard le 01/06/2019.

Tous les chèques doivent être à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre et à envoyer à famille.sonier@orange.fr

Nota : vous pouvez joindre lors de votre inscription les chèques (acomptes et solde). Le solde ne sera pas encaissé avant le 01/06/2019.

7. CONDITIONS D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION

Toute annulation postérieure à l'inscription ne donnera lieu à aucun remboursement des sommes versées.

- Annulation entre le 17/02/2019, et le 01/06/2019, versement de 100 € conservé.
- Annulation après le 01/06/2019, versement de 400 € conservé, soit la totalité du montant du séjour.

8. ASSURANCES FACULTATIVES

Vous aurez la possibilité de souscrire, lors de l'inscription définitive, aux assurances individuelles facultatives au moyen du bulletin de souscription assurances mis à votre disposition au moment de l'envoi du bulletin d'inscription.

Les conditions générales de vente sont disponibles sur le site internet du club (<https://ascpando.com/les-modalites/>)

9. RESPONSABLE DE LA SORTIE

Thierry SONIER

10. CORRESPONDANT TOURISME

Thierry SONIER