32 Place Limozin
43170 SAUGUES
Tél : 04 71 74 47 40
contact@lapelerine.com
www.lapelerine.com
Siret : 439 482 233 00020



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LE TOUR DES BAUGES

Parc naturel régional du massif des Bauges
Une terre savoyarde hors du temps.



Voici une belle randonnée au cœur des Savoie dans un pays de montagnes attaché à ses traditions pastorales. Le parc naturel du massif des Bauges se situe entre les lacs d'Aix les Bains et d'Annecy, 14 communes et 5000 habitants font le cœur du massif : les baujus.

A l'est, une douzaine de sommets dépassent 2000m : c'est là que la réserve de faune est, depuis un demi-siècle, une référence pour l'observation de la faune des Alpes du nord. Les Bauges offrent aussi aux randonneurs la joie de découvrir des curiosités géologiques spectaculaires : résurgences, grottes, gorges…

Les villages, les alpages et la réserve de faune font de ce massif une montagne vivante. La fameuse tome des Bauges (AOC) avec un vin de Savoie : une Mondeuse ou un Gamay du cru révélera les autres saveurs de ce massif !

7 jours - 6 nuits - 7 jours de randonnée.

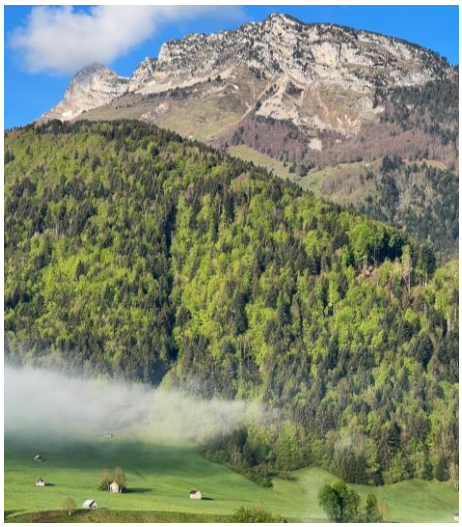
JOUR 1 : LE MONT DE BELLECOMBE (1095M) – CRETES DU JULIOZ (1520M) – LE CHATELARD (800M)



Vous démarrez votre randonnée au milieu des alpages de Bellecombe sous l'imposante face ouest du Trélod (2181m). Puis depuis le col du Golet de Doucy vous grimpez sur la Crête du Mt Julioz pour basculer sur le Col du Plane dans de belles ambiances forestières. L'arrivée sur le vieux bourg du Châtelard entre Bauges «devant» et Bauges «derrière» est pittoresque et fort sympathique. Avec la très belle variante de la traversée du Mt Julioz.

Option classique : 10km D+ 478m / D-808m
Option pimentée : 9 km D+ 567m D-917m

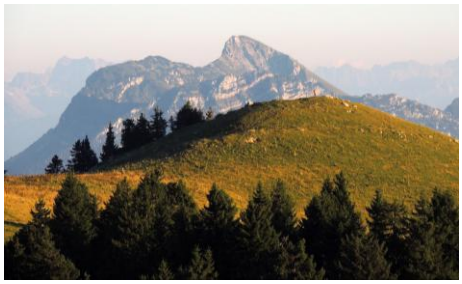
JOUR 2 : LE CHATELARD (800M) – BOUCLE PATRIMONIALE- LE CHATELARD ou JARSY



L'étape du cœur des Bauges, paysagère et patrimoniale ! C'est la journée douce faite de découvertes : villages typiques baujus (La Compôte, Doucy, Jarsy), tavalans et fameuses grangettes ! Vous découvrirez les Bauges. Devant et ses sommets mythiques : Le Trélod, Le Pécloz, la Pointe des Arces... le tout dans l'ambiance pastorale d'un territoire rempli d'histoire.

Option classique : 14km D+ 585 / D-585
Option pimentée : 17 km D+ 700 D-700

JOUR 3 : LE CHATELARD **ou** JARSY (920M) – COL ET CHALETS DE LA FULLIE (1400M) – AILLON-LE-JEUNE (910M)



Après le village de la Compôte rapidement rejoint, un magnifique parcours en balcon vers les alpages de la Fulie avec la chaîne des Belledonnes en toile de fond (Les Grandes Alpes) vous conduit dans la vallée « historique » des Aillons. En effet c'est ici que l'ordre des Chartreux c'est établi au XIIème. Une visite est possible car la Chartreuse a été aménagé par le parc en espace muséographique dédié au patrimoine rural. Ascension facultative du Mt Colombier (2050m) sommet élégant et panoramique.

Option classique : 15km D+ 817 / D-670
Option pimentée : 16 km D+ 1519m D-1373m

JOUR 4 : AILLON-LE-JEUNE (910M) – POINTE DE LA GALOPPE (1681M) – LES DESERT (1000M)



Vous allez monter au large Col des Prés qui prend des allures de plateau parsemé de chalets d'alpages. La pointe de la Galoppe ouvre une vue sur le bassin chambérien, les Hautes-Bauges ainsi que sur la chaîne des Belledonne. Court transfert en voiture et nuit en hôtel.

Option classique : 11km D+ 790 / D-650
Option pimentée : 14 km D+ 1073m D-933m

JOUR 5 : LES DESERTS (1000M) – CROIX DU NIVOLET (1530M) – LA FECLAZ (1300M)



Une vue superbe sur le lac du Bourget : le plus grand lac naturel de France. Vous pouvez faire la magnifique option pimentée en faisant l'ascension de la croix du Nivolet par le passage des échelles. Les cascades de la Doria, les alpages et la vue du sommet font de cette randonnée un excellent ensemble.

Option classique : 11km D+ 720 / D-360
Option pimentée : 12.5 km D+ 930 D-577

JOUR 6 : LA FECLAZ (1300M) – COURT TRANSFERT AU REVARD (1500M) – ARITH (800M)

Voici la journée des très grands espaces ; tout d'abord avec la traversée de la crête dégagée des Ebats offrant un panorama unique sur les Alpes du Nord: le Mont Blanc, les Aravis, les Bauges, le Lac d'Aix les Bains, les Belledonnes, la Vanoise , la Chartreuse ... Après une courte descente se sont les doux vallons de la Croix des Bergers et ses grandes prairies qui vous mèneront au refuge du Creux de Lachat où une pause tartelette et boissons n'est pas à exclure ! Ensuite, après cette halte méritée vous gagnerez les villages des Bauges « derrière » par les clairières bucoliques du Mariet.

Option classique : 13km D+ 314 / D-1100
Option pimentée : 18 km D+ 597 D-1380

JOUR 7 : ARITH (900M) – LA GROTTE DE PRE-ROUGE (575M) – LE CHATELARD (800M)

Pour le dernier jour c'est la rivière du Chéran que vous allez découvrir toute la journée avec de nombreuses baignades possibles. N'oubliez pas une visite à la cascade du Pissieu : une courte balade ombragée et bucolique. Fin du séjour après la randonnée.

Option classique : 9.5 km D+ 336 / D-326
Option pimentée : 13 km D+ 390 D-380

- Un séjour en boucle (retour au point de départ sans transfert à prévoir)
- La découverte d'un massif préservé et authentique facilement accessible depuis Annecy et Chambéry
- Des randonnées de niveau intermédiaire facilement adaptables

› DATES et TARIFS

A partir de 2 participants.

De mai à Septembre :

Prix par personne	:	885 €
Supplément chambre individuelle	:	+215 €

Nuit supplémentaire en ½ pension en fin de séjour :
Chambre double : 80€ / personne
Chambre single : 115€/ personne.

Transfert gare SNCF : sur demande – comptez entre 90€ et 140€ selon le trajet et le jour.

Option pique-nique : 95€ / pers

› LE PRIX COMPREND

- La ½ pension
-Le transfert des bagages
-La taxe de séjour
-Votre accueil le premier jour
-Les navettes nécessaires au départ et au retour de votre randonnée
-Les cartes - Topo guide - Porte carte - Boussole et altimètre.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

-Les assurances
-Les boissons et dépenses personnelles
-Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion, les navettes ou taxis pour récupérer votre voiture et pour raccourcir certaines étapes
-Les frais de parkings
-Les transferts gare-hôtel ou aéroport-hôtel à l'arrivée et au départ
-Les frais d'inscription (+15 € par personne)
-Les frais d'envoi à l'étranger (+20 € par dossier)
-Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € par dossier)

› ACCUEIL / DISPERSION

Accueil à 9h à Terres d'Altitude dans le vieux Bourg du Châtelard vous devez avoir votre premier pique-nique prêt ! Vous êtes conduit au départ après le briefing : (cartes topo, boussole, altimètre, porte carte).

Votre séjour se termine le dernier jour de votre randonnée, au village du Châtelard vers 16h.

› NIVEAU

Les étapes sont en moyenne de 6h à 6h30, la dénivelée de 850 m et d'une quinzaine de kms. Voir cotation sur notre site. Des options plus courtes sont proposées sur chaque étape (environ 1h à 1h20 de marche en moins).Vous allez découvrir un site de montagne en autonomie, la réussite de votre semaine passe par une préparation physique (quelques footings) si vous vous sentez juste.

Pré-requis :

Pour apprécier votre séjour il est préférable d'avoir déjà réalisé une randonnée de plusieurs jours (été ou hiver). Avoir une lecture de carte 1/25000 correcte (se représenter le relief, lire les courbes de niveau …). Vous devez savoir renoncer à une étape, juger des conditions et envisager l'itinéraire de repli.

› HEBERGEMENTS

Hôtels de montagne. Chambres d'hôtes conforts.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements… Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises (clako-punaises.com)

› RESTAURATION

Dîners et petits déjeuners servis chauds.

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis vers 8H. Si vous souhaitez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec chaque hôtelier la veille, si cela est possible.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu dans la majorité des hébergements).

› REPAS DE MIDI et LISTE DES COMMERCES

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.
Vous pouvez commander directement votre pique-nique à chaque étape (l'avant-veille).
Possibilité de faires vos courses dans les commerces suivants :

- CARREFOUR CONTACT Av. Denis Therme, 73630 Le Chatelard
  Ouvert tous les jours de 08:00 à 20:00 sauf le dimanche de 09:00 à 12:30 (sous réserve de changements d'horaires)
- FERME DE L'ABEILLE VERTE les Granges, 73630 Le Chatelard
  Epicerie, maraichage

› TRANSPORT DES BAGAGES

Portage réduit. Vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouverez vos bagages tous les soirs à l'étape.

› ACCES

Accès par le train :
Autocar Francony depuis les gares d'Aix les Bains d'Annecy ou de Chambéry. Horaires sur le site www.francony.com ou au 04 79 54 81 23. Pour la gare d'Aix les Bains notez bien : l'arrêt bus est à la croix en face l'angle droit de la rue. Attention pas de bus les dimanches et jours fériés.

Accès par la route :
Depuis Aix les Bains (30 kms), sortie Aix Nord autoroute A41, suivre Massif des

Bauges en passant par Grésy sur Aix, Cusy, Lescheraines puis le Châtelard.

Vous garez votre véhicule au lieu de rendez-vous pour la durée de la randonnée (parking non gardé mais sûr en face de la Mairie).

› ADRESSES UTILES

OFFICE DU TOURISME DE CHATELARD Av. Denis Therme, 73630 Le Chatelard
Téléphone : 04 79 54 84 28

› DOSSIER DE VOYAGE

Cartographie :
3432 OT et 3332 OT 1/25000 série bleue avec les tracés. (Elles vous sont remises à l'accueil au départ), le topo-guide, un altimètre, une boussole et un porte carte.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Un sac à dos pour la journée (30 litres), un sac de voyage pour vos affaires personnelles qui sont transférées à chaque étape.

Votre équipement : chaussures de marche avec une bonne semelle type "Vibrame" (attention aux chaussures neuves), une polaire, un coupe vent, un pantalon confortable pour la marche, un short, des chaussettes à bouclette, une casquette pour le soleil, une cape de pluie.

Pratique : une gourde, un couteau, une cuillère et un bol plastique, un thermos. Protection solaire : des lunettes de soleil, crème solaire, casquette, lampe frontale.

Sécurité : une mini trousse de pharmacie avec de quoi se protéger des ampoules élastoplaste, + « Compeed » : (double peau), désinfectant, aspirine. Votre téléphone portable.

› BIBLIOGRAPHIE

- Jean-Paul Guérin (sous la dir.), Les Bauges. Entre lacs et Isère, t. CVII, Chambéry, Société savoisienne d'histoire et d'archéologie, coll. « Mémoires et documents », 2005, 350 p.
- Eric Alibert, Parc naturel régional du Massif des Bauges, Gallimard, coll. « Carnet de parc », 2001

- Françoise Dantzer, Les Bauges : Terre d'art sacré, La Fontaine de Siloé, coll. « Les Savoisiennes », 2005, 251 p.

- François Gex, Les Bauges, chemins et vie d'autrefois, Cabedita, coll. « Sites et Villages », 2000

- Gilles Lansard, Jean-Michel Asselin, Les Bauges : Chemins de vie, Glénat, coll. « Livres », 2006

Romans

- Yvonne Dubois, paysanne-romancière habitant Allèves, a écrit quatre romans se situant dans les Bauges, dont La Vallée des cyclamens (1983) et Couleur de terroir (2007) pour lequel elle a reçu le Prix spécial du parc naturel régional du Massif des Bauges en décembre 2007.

- Patrick Galan, Rififi dans les Bauges, 191 pages. Une rivalité passionnelle entre deux familles qui se disputent l'eau d'un torrent.

› INFORMATIONS TOURISTIQUES

Géographie :

Le massif des Bauges, ou plus communément les Bauges, est un massif montagneux calcaire des Préalpes françaises du nord, se situant à cheval sur les départements de la Savoie et de la Haute-Savoie et culminant à plus de 2 200 mètres d'altitude. Il constitue une région naturelle.

Le cœur du massif forme le pays des Bauges, façonné par l'élevage laitier traditionnel, alors que les pentes externes du massif appartiennent historiquement aux versants des grandes vallées environnantes. Tant par la richesse de la faune que par celle de la flore, le patrimoine naturel est remarquable et constitue l'un des atouts majeurs du parc naturel régional du Massif des Bauges créé en 1995.

Les natifs et habitants des Bauges s'appellent les Baujus.

Relief :

Le Chéran, torrent local, traverse le massif du sud-est au nord-ouest, coupant perpendiculairement les lignes de crêtes et contribuant à unifier les hautes vallées autour de l'axe de cette rivière.

Le massif comprend quatorze sommets de plus de 2 000 mètres : la pointe d'Arcalod, 2 217 m, est le point culminant du massif.

Parc naturel régional :

Un parc naturel régional, le « parc naturel régional du Massif des Bauges », a été créé en décembre 1995.

En septembre 2011, le parc naturel du massif des Bauges a obtenu le label Géoparc, le troisième en France et le trente-huitième en Europe. En novembre 2015, il obtient un nouveau label, « Géoparc mondial UNESCO » (UNESCO Global Geopark), décerné par l'UNESCO.

Ecologie :

L'environnement du massif des Bauges est particulièrement préservé, avec une importance marquée des alpages (6 500 hectares de terres pastorales) et de la forêt (34 000 hectares), mais aussi de prairies, de pelouses sèches et alpines, de falaises, de grottes, de mares et de tourbières.

Cinquante espèces de fleurs sont protégées sur un total de 1 600 espèces végétales poussant dans le massif.

Une réserve nationale de faune, qui s'étend sur 5 205 hectares, existe depuis 1950 dans les Hautes Bauges. Depuis 1987, une zone restreinte de 900 ha (9 km2) de protection intégrale a été créée.

Parmi les mammifères qui peuplent le massif : les chamois, les mouflons, les marmottes, les chevreuils, loups, lynx, hermines, la barbastelle ; parmi les 117 espèces d'oiseaux : le tétras lyre, l'aigle royal, la perdrix bartavelle, la chevêchette d'Europe, le tichodrome échelette ; parmi les amphibiens : le triton alpestre ; parmi les insectes : la rosalie des Alpes et l'apollon.

Fromages :

L'AOC fromagère « tome des Bauges » est reconnue depuis le début des années 2000. Cette tome (avec un seul « m » pour la différencier de la tomme de Savoie) est généralement fabriquée directement par les éleveurs en alpage (au chalet) ou éventuellement en demi-saison dans la vallée (à la ferme). Le même procédé peut être employé avec du lait de chèvre pour la fabrication de tomettes de « chevrotin des Bauges ».

Le lait est également collecté par des coopératives fruitières pour la fabrication du « Gruyère des Bauges »et de l'« Emmental de Savoie ». Certaines fromageries ont également élaboré des fromages qui leur sont propres comme le Montpela, le Valbleu, etc.

On peut aussi signaler le « vacherin des Bauges », un fromage rare de type mont d'Or, ainsi que le « fromage de Tamié » produit par les moines cisterciens de l'abbaye Notre-Dame de Tamié qui est vendu à la boutique du monastère et dans les magasins de la région.

› TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- Préparez-vous et prévoyez
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
  - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
  - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
  - Evitez les périodes de haute fréquentation
- Laissez intact ce que vous trouvez
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- Respectez la vie sauvage

- Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
- Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages

- **Restez sur les sentiers**
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution…). Un administrateur sera informé automatiquement.

› ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit** pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». 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.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinium, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, et si vous n'avez pas souscrit à notre assurance annulation, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➢➢ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation avant le départ, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez ASSISTANCE MUTUAIDE au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au 05 32 09 21 81.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

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.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes…).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

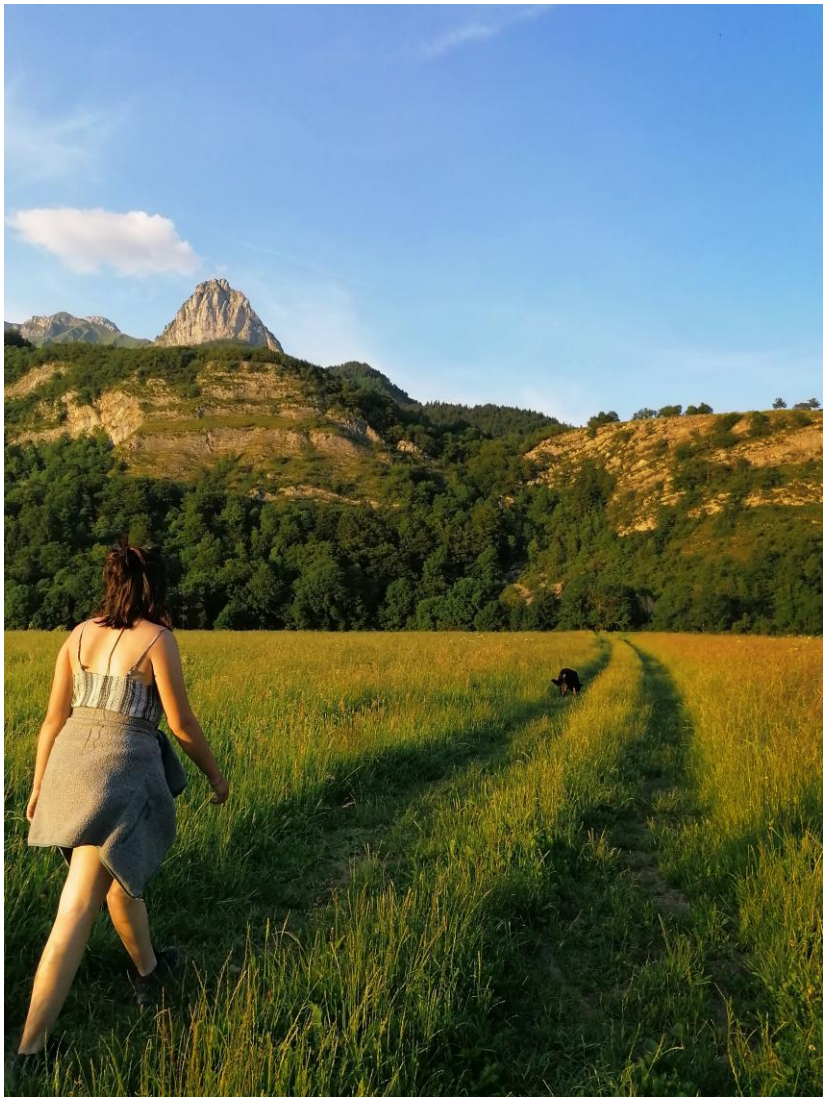


- Le chemin des Huguenots
- Le grand tour de Chartreuse
- Le Vercors : la perle des pré-Alpes

› NOTES PERSONNELLES

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES
Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com

Si nous n’avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -



LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES
Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com