

La Chaîne des Aravis en Raquettes

France

Code voyage : FRAGR0001

Raquettes guidé • Voyage itinérant

6 jours • 5 nuits • Rien à porter • Niveau : 3 / 5



© Arabelle Muller

Au pays du reblochon et des clochers à bulbe, dans la vallée de Thônes, c'est ici que l'on peut situer le renouveau de la raquette en France. Il y a quarante ans, un constructeur commençait à fabriquer des raquettes plastique directement inspirées de leurs homologues canadiennes, tandis que les Accompagnateurs en Montagne emmenaient d'étranges skieurs pour de petites balades. Après avoir traversé le majestueux plateau des Glières, nous explorons le Val Sulens, sauvage et préservé, puis franchissons la chaîne des Aravis pour basculer côté Mont-Blanc. En balcon sur le Val d'Arly, le final face au Mont-Blanc est inoubliable !

Points forts

- Accès facile depuis Paris avec transfert le premier et le dernier jour
- Panorama sur le Mont Blanc le J5 et J6
- L'architecture typique des chalets montagnards

PROGRAMME

J1 • Arrivée

Rendez-vous en gare d'Annecy TGV (sortie principale) à 11 h 15. Transfert pour le Plateau des Glières (1460 m). Nous rejoignons Les Mouilles (1544 m). Pour le premier pique-nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Votre gîte, situé à 500 mètres, n'est pas accessible en véhicule et les transports en motoneige réglementés. Nous prenons nos affaires pour la nuit dans notre sac à dos et allons les déposer à notre hébergement. Le reste de vos affaires sera déposé à Thônes et vous les retrouverez le lendemain soir. Puis nous poursuivons cette première balade sur le plateau, en montant sur la Montagne des Auges (1800 m). En descendant, nous cheminons dans les talwegs particulièrement ludiques et parcourons l'histoire du site. Haut lieu de la résistance en mars 1944, le plateau abrita également la Constance, la « Dame de Haute Savoie » chantée par Francis Cabrel.

8 km, 3h30 de marche, + 390 m, -390 m.

Nuit en gîte de montagne sur le plateau des Glières.

J2 • Plateau des Glières – Le Crêt du Loup (1601 m) – Thônes (600 m)

Dans votre sac, vous aurez également vos affaires de la nuit. Nous traversons la plaine de Dran jusqu'à la chapelle Notre Dame des Neiges. Nous pénétrons ensuite dans l'une des forêts dont le Plateau des Glières a le secret : un relief tourmenté sur lequel poussent des arbres centenaires. Rapidement nous en sortons pour profiter d'une vue magnifique : à l'ouest, au-delà du vallon d'Ablon, s'étend l'une des zones les plus sauvages des Alpes du Nord. Le loup ne s'y est pas trompé, onze bêtes étaient dénombrées en 2009 ! Descente sur La Balme de Thuy puis parcours en fond de vallée vers Thônes, capitale du massif et terme de notre étape.

14 km, 6h00 de marche, + 180 m, - 1000 m.

Nuit en hôtel à Thônes.**

J3 • Thônes – Montagne de Sulens – Le Bouchet (935 m)

Transfert (10 min) au Col du Marais (837 m). Par un astucieux cheminement de clairières en alpages, nous découvrons les contreforts de la Montagne de Sulens jusqu'aux Gay (1245 m). Selon les conditions, votre accompagnateur pourra vous emmener plus haut en altitude. Face à nous, la Tournette nous domine avec son impressionnant versant Est où nous pouvons imaginer de multiples itinéraires à raquettes (pour une prochaine randonnée !). Nous sommes au cœur du pays du reblochon, dans l'un des secteurs les moins touristiques du massif. Descente sur le village du Bouchet – Mont Charvin.

9 km, 5h00 de marche, + 400 m, - 310 m.

Nuit en hôtel au Bouchet-Mont-Charvin.**

J4 • Le Bouchet – Pointe d'Orsieres (1750 m) – Manigod (930 m) – Col de La Croix Fry (1467 m)

Il n'est pas rare d'observer le matin les chamois qui viennent chercher l'herbe apparue dans les « lanches » orientées au sud et trop raides pour conserver la neige. Notre itinéraire en balcon nous offre des points de vue remarquables sur la Chaîne des Aravis que nous longeons. C'est d'abord la pyramide du Mont Charvin (2409 m), puis, du sommet d'Orsières, nous découvrons la Mandallaz (2277 m) et l'Etale (2483 m). Descente en face nord jusqu'au ravissant village de Manigod. Transfert au Col de la Croix Fry (1467 m).

15 km, 6h30 de marche, + 880 m, - 920 m.

Nuit en centre de vacances au col de la Croix Fry.

J5 • Col de La Croix Fry - Manigod – Col des Aravis (1730 m) – La Giettaz (1070 m)

Au départ du Col de la Croix Fry (1467 m), nous contournons le massif de l'Etale pour remonter la vallée conduisant au Col des Aravis (1486 m), seul passage pour franchir la chaîne, qui nous permet de quitter l'agitation des stations de ski pour gagner la quiétude du Val d'Arly. Par un petit vallon, nous accédons à une petite crête (1730 m), au pied des grands à-pics du massif de l'Etale. Par bonnes conditions, nous pouvons poursuivre la randonnée et atteindre le Chalet du Curé (1652 m), lieu tranquille s'il en est et observatoire privilégié sur la chaîne des Aravis. Nuit au petit village de La Giettaz.

12 km, 5h30 de marche, + 520 m, - 940 m.

Nuit en hôtel* à la Giettaz.**

J6 • La Giettaz – Col du Jaillet (1723 m) – Sallanches (500 m)

Nous commençons la journée par un petit transfert qui nous permet de gagner la station de ski de La Giettaz et ainsi nous avancer sur notre parcours. Après avoir remonté la vallée, nous effectuons notre dernière ascension, celle de l'Eperon (1778 m). Nous finissons ainsi en beauté car plus aucune chaîne de montagnes ne nous sépare du Mont-Blanc. Le Col du Jaillet (1723 m) marque le début de la longue descente sur Sallanches. Arrivée prévue à la gare vers 17h45.

13 km, 6h15 de marche, + 700 m, - 1360 m.

Itinéraire

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, notamment à cause des disponibilités dans les hôtels. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Enneigement

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 3 / 5

Dénivelée moyenne : 560 m Maximum : 880 m

Longueur moyenne : 12 km Maximum : 15 km

Horaire moyen : 5 h 45 Maximum : 6 h 30

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Il sera toujours possible en cas de petite défaillance de faire une étape avec le véhicule qui transfère les bagages et rejoindre le groupe le soir (coût de ce transfert à votre charge).

Transport des bagages

En 2023, le premier hébergement sur le plateau des Glières n'a plus le droit de venir chercher les bagages en motoneige en raison de la zone de protection Natura 2000 sur le plateau des Glières.

Le premier jour, vous prendrez vos affaires pour la nuit dans votre sac à dos pour les emmener au gîte situé à 500 mètres. Vos bagages seront transportés directement à l'hébergement du Jour 2.

Le deuxième jour, vous aurez donc à porter vos affaires de la nuit.

Transferts

Un transfert est organisé le premier jour pour relier la gare d'Annecy au départ de la randonnée. Des transferts sont organisés le jour 3 pour gagner le Col du Marais et en fin de journée du Jour 4 pour atteindre le Col de la Croix Fry. Un transfert peut être organisé le Jour 6 pour écourter la dernière étape.

Groupe

De 6 à 12 personnes.

Durée

6 jours, 5 nuits, 5,5 jours de marche.

Dossier de voyage

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse de votre hébergement.

Confort

► Hébergement

5 nuits en hôtels et gîte de montagne

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 à 4 personnes.

Chambre individuelle (possible sur 4 nuits seulement et selon les disponibilités) : A réserver à l'inscription et à nous régler en fin de séjour, en fonction du nombre de nuits en chambre individuelle.

Jour 1 : Gîte de montagne en chambres de 2 à 4 personnes, douche et WC sur le palier. Nous logeons chez Constance, dans son gîte convivial idéalement situé sur le plateau des Glières. Pensez à prendre une serviette de toilette pour cette nuit.

Jour 2 : Hôtel**, en chambre de 2 à 3 personnes, douche et WC dans la chambre. Cet hôtel familial est situé au cœur du village de Thônes, capitale du reblochon.

Jour 3 : Hôtel**, en chambre de 2 à 3 personnes, douche et WC dans la chambre. L'hôtel est situé dans le petit village du Bouchet, au pied du Mont Charvin.

Jour 4 : Hôtel, en chambre de 2 à 3 personnes, douche et WC dans la chambre. Cet hôtel familial est situé au Col de la Croix Fry à 1470 mètres d'altitude.

Jour 5 : Hôtel**, en chambre de 2 à 3 personnes, douche et WC dans la chambre. Cet hôtel se situe en plein centre du petit village Savoyard de La Giëttaz. Il vient juste d'être rénové. Vous pouvez également être hébergés dans une chambre d'hôtes chaleureuse.

► Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme.

Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort " 3* ou équivalent " : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3*.

► Restauration

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux ou bien par l'hébergement. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

Début / Fin

► Début

Le J1 à 11h15 devant la gare d'Annecy TGV.

Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main.

► Fin

Le J6 vers 17h45 devant la gare de Sallanches TGV.

Prolongez votre séjour

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain :

A Annecy : Hôtel du Nord (04 50 45 08 78), 24 Rue Sommeiller, à 200 mètres de la gare SNCF.

A Sallanches : Nous n'avons pas d'hôtelier partenaire mais vous pouvez contacter l'Office du Tourisme de Sallanches (04 50 58 04 25).

Dates de départ

Séjour du lundi au samedi. Départ de janvier à mars.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'hébergement
- La pension complète
- Les transferts internes prévus au programme
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- L'encadrement
- Les taxes de séjour

- L'assistance téléphonique

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

► Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre seule (selon disponibilité), à réserver à l'inscription et à régler en fin de séjour
- Transfert Sallanches – Annecy (selon les disponibilités, **à réserver à l'inscription**)

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>.

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Location de matériel

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

Raquettes à plaque articulée TSL 225 ou Inook Expert.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

Accès

► En avion

Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Genève Cointrin.

[Lyon Saint Exupéry.](#)

[Liaisons régulières pour Annecy.](#)

[Aéroport Genève Cointrin](#)

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) : 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet.

Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

Ensuite train pour Annecy.

[Il existe un service de bus entre Genève et Annecy.](#)

► En train

Aller :

Gare d'Annecy TGV

Paris Gare de Lyon : 06h39

10h28 : Annecy

Lyon Part Dieu : 09h08

11h07 : Annecy

Marseille : 06h36

08h20 : Lyon Part Dieu : 09h08

11h07 : Annecy

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou sur [le site](#).

Retour :

Gare de Sallanches TGV

Sallanches : 18h37 – 23h59 : Paris Gare de Lyon

Sallanches : 17h55

18h58 : Annemasse : 19h05

19h42 : Bellegarde

Bellegarde : 19h55

21h22 : Lyon Part Dieu

Lendemain

Sallanches : 06h54

08h42 : Bellegarde : 09h55

11h22 : Lyon Par Dieu

Lyon Par Dieu: 11h40

13h24 : Marseille

► En bus

Gare d'Annecy TGV et Gare de Sallanches TGV.

Paris Bercy Seine : 23h20

09h55 : Annecy

www.blablacar.fr/bus

Lyon Perrache : 07h00

08h40 : Annecy

www.blablacar.fr/bus

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au [site](#) Comparabus. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus, ou covoiturage.

► En voiture

Gare de Sallanches Combloux Megève ou d'Annecy TGV. Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont obligatoires (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

[Itinéraire.](#)

► Garer sa voiture

Nous vous conseillons de laisser votre voiture à Sallanches :

Vous pouvez rejoindre le départ de la randonnée en utilisant le train suivant (horaires à vérifier auprès de la SNCF : 36 35 ou sur [le site](#)) :

Exemple de train :

Sallanches : 07h55 - 09h16 Annecy

Vous récupérez ainsi votre véhicule en fin de séjour à Sallanches. Parking de la gare, gratuit et non gardé.

Sinon : à Annecy, parking de la Gare (0806 000 115 ou www.effia.com), couvert, non gardé, 20 € par jour, 80 € environ pour la semaine.

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous ramener à la gare d'Annecy en fin de randonnée. Attention, places limitées ! Tarif : **15 € par personne à réserver à l'inscription.**

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [BlaBlaCar](#).

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité

- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles. La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental. La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui séchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard ou tour de cou
- 1 bonnet
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche)
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape)
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. **Proscrire absolument les bottes et après-skis**
- 1 paire de guêtres
- Des sous-vêtements
- 1 maillot de bain (facultatif)
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum)
- 1 couteau de poche type Opinel
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages)
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- Papier toilette + 1 briquet
- Crème solaire + écran labial
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts
- 1 frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- Appareil-photo, jumelles (facultatif)

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Pastilles contre le mal de gorge
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- 1 pince à épiler

INFORMATIONS PRATIQUES

Bibliographie

La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

Les ouvrages édités par les amis du Val de Thônes :

n°6 " Chalets, Maisons, Monuments, Villages de la Vallée de Thônes"

n°8 " Histoire locale et Traditions "

n°12 " Le Reblochon de la Vallée de Thônes "

ALPES MAGAZINE n°6, " Anancy, la rivale ", p 40.

ALPES MAGAZINE n°7, " Mémoire des murs ", p 48.

ALPES MAGAZINE n°9, " Vallée de l'Arve, bleu... de travail ", p 64.

ALPES MAGAZINE n°18, " Reblochon, le fromage des maraudeurs ", p 62.

ALPES MAGAZINE n°28, " Les belles pages du tourisme annécien ", p 34.

ALPES MAGAZINE n°34, " Trois balcons sur le Mont-Blanc "

ALPES MAGAZINE n°37, " Aravis : la poudre et le reblochon "

ALPES MAGAZINE n°47, " Les splendeurs du Lac d'Annecy", p 52.

ALPES MAGAZINE n°59, " Quatre jours dans les Aravis ", p 78.

ALPES MAGAZINE n°65 " Nos Grands Lacs ", p 22.

ALPES MAGAZINE n°70 " Annecy, la Venise savoyarde ", p 84.

ALPES MAGAZINE n°76 " Les Glières, Résister sur les hauteurs ", p 82.

ALPES MAGAZINE n°83, " Annecy, les lois de l'attraction ", p 54.

ALPES MAGAZINE n°95, " Annecy, l'enfant gâtée des Alpes ", p 27.

ALPES MAGAZINE n°102, "Chez les orfèvres de la mécatronique (Vallée de l'Arve)", p 62.

ALPES MAGAZINE n°113, " Fromages, l'heureuse fortune des Alpes ", p 18.

ALPES MAGAZINE n°129, " Annecy, si belle en ce miroir ", p 29.

ALPES MAGAZINE n°131, " Bornes-Aravis, entre histoire et nature ", p 88.

ALPES MAGAZINE n°138, " Les Aravis, la montagne heureuse ", p 26.

ALPES MAGAZINE n°148, " Thônes et Val Sulens, version originelle ", p 16.

ALPES MAGAZINE n°149, " Annecy, 6000 ans d'histoire en images ", p 54.

ALPES MAGAZINE n°168, " Les Aravis, au bonheur de l'hiver ", p 6.

ALPES MAGAZINE n°172, " Lac d'Annecy, un été à la plage ", p 18.

ALPES MAGAZINE n°183, " Les Aravis, un été en alpage ", p 18.

ALPES MAGAZINE n°185, " Les Aravis, une brise se lève ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°186, " Manigod, l'esprit village des Aravis ", p 60.

ALPES MAGAZINE n°192, " Aravis, la distillation en héritage ", p 70.

Cartographie

1 / 50 000 Didier Richard n°2 " Massifs des Bornes-Bauges "

1 / 50 000 Didier Richard n°8 " Massifs du Mont-Blanc - Beaufortain"

1 / 25 000 IGN 3431 OT Lac d'Annecy

1 / 25 000 IGN 3430 ET La Clusaz - Grand Bornand

1 / 25 000 IGN 3531 OT Megève