

QUELQUES CONSEILS ET EXPLICATIONS

Merci d'avance pour votre vigilance !

La montagne est un lieu de travail et de vie !

Les chemins sont empruntés par de nombreux utilisateurs : promeneurs, traileurs, cyclistes, cavaliers, pêcheurs et aussi agriculteurs et forestiers.

Un alpage, un pré, une forêt, sont des espaces de travail quotidien. Tous sont exploités par des agriculteurs / forestiers. Qu'il s'agisse d'une propriété publique ou privée, vous êtes toujours chez quelqu'un ! Amis visiteurs, en tant qu'invités, vous pouvez bien-sûr vous y promener à condition de suivre certaines règles afin de préserver ces sites et prendre en considération les exploitants. Respectez les lieux et soyez les bienvenus !

Refermez les barrières et préservez les herbes hautes !

Lorsque vous traversez des prairies, pensez à bien refermer les barrières derrière vous pour que les animaux ne s'échappent pas ou ne se mélangent pas. Restez sur les sentiers : une herbe couchée par le piétinement (ou les pique-niques, les bivouacs...) devient inexploitable par l'agriculteur.

Contournez largement les troupeaux, restez calmes, discrets

Vous pourriez rencontrer un taureau ou un chien de protection (tel que le Patou), utilisés par les éleveurs pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de loup. Soyez vigilants : avant de partir, renseignez-vous sur les gestes de conduite à avoir en présence de Patous (retrouvez la conduite à adopter : https://www.youtube.com/watch?v=eVho_IILC3U&t=14s).

Évitez les chèvres qui sont naturellement attirées par la présence des hommes : elles emboîtent facilement le pas des promeneurs, quitte à désertir leurs aires de pâturage.

Véhicules tout-terrain motorisés : doucement SVP...

Les motos, 4X4 et quads détériorent les chemins et les prés. De plus, ils perturbent les animaux et la végétation : ralentissez à l'approche des troupeaux. Les engins motorisés sont interdits dans la RNCFS* ainsi que sur la plupart des chemins agricoles et forestiers.

Emportez vos déchets

Y compris ceux prétendument biodégradables. Les déchets alimentaires ne sont pas toujours sains pour les animaux sauvages et s'accumulent vite dans les zones fréquentées.

Chaque village dispose de poubelles. Vous saviez déjà que les déchets abandonnés dans la nature polluent et dégradent les paysages. Saviez-vous que certains détritiques peuvent être avalés par les animaux et les tuer ?

Préservez l'eau de sources et de rivières

Leur qualité est indispensable pour tous. Les sources alimentent les villages des vallées.

Ne lavez rien dans les abreuvoirs des troupeaux, leur propreté est vitale pour les animaux.

Tenez vos chiens en laisse et surveillez-les

Les chiens restent des prédateurs et créent du stress pour les troupeaux et la faune sauvage. Empêchez-les de divaguer. Attention ils sont interdits dans la RNCFS*.

Si vous avez un chien, tenez-le en laisse afin de ne pas effrayer le troupeau et éviter que ses excréments soient laissés dans les prés. Ils risqueraient d'être ingérés par les animaux (provoquant ainsi des maladies).

Laissez les animaux rencontrés à la diète, si gentils soient-ils

L'intention est toujours bonne de nourrir les animaux. Pensez que vous pouvez être nombreux à avoir ce geste : or, une bête qui mange de façon répétitive une nourriture inadaptée pour elle peut tomber fortement malade.

Laissez les plantes sauvages pousser

Pour partager leur beauté, mieux vaut photographier les fleurs que de les cueillir. Ainsi vous permettrez aux autres visiteurs de les admirer. Si une plante vous paraît abondante à un endroit, peut-être ne pousse-t-elle qu'en ce lieu !

Respectez les stationnements prévus à cet effet

Les voitures garées en dehors des emplacements sont susceptibles de gêner la circulation, l'accès des secours, les exploitants forestiers et agricoles ou encore les riverains.

Pensez également au covoiturage et aux navettes.

Tenez-vous éloignés des travaux en zones forestières

Lors d'une coupe de bois ou de travaux en forêt, les risques sont importants pour votre sécurité et celle des forestiers. Respectez la signalisation des chantiers et tenez-vous éloignés des travaux en cours.

L'exploitation forestière est faite de manière durable. Les arbres sont toujours coupés pour une bonne raison et dans l'objectif de rendre pérenne la forêt. Les coupes de bois peuvent être marquantes dans le paysage, mais ce n'est que temporaire à l'échelle de la vie d'une forêt. Après chaque exploitation forestière, le chemin est remis en état.

Certaines routes et chemins ont été créés spécifiquement pour l'exploitation forestière. Il est donc normal d'en partager l'usage.

Les piles de bois sont instables, ne montez pas dessus. La manipulation des bois lors du chargement sur les camions est dangereuse, restez éloignés.

Renseignez-vous avant de bivouaquer

L'autorisation du propriétaire du terrain est nécessaire pour pouvoir bivouaquer. Si vous n'avez pas pu l'obtenir, pensez que vous êtes toujours chez quelqu'un. Il faut vous montrer très discret.

Le bivouac répond à quelques règles : l'installation est tolérée du coucher du soleil au lever du soleil ; évitez les prairies de hautes herbes ; installez-vous dans un endroit où vous êtes certain de ne pas déranger ; emportez vos déchets ; respectez les lieux.

Soyez vigilant avant de faire un feu de camp

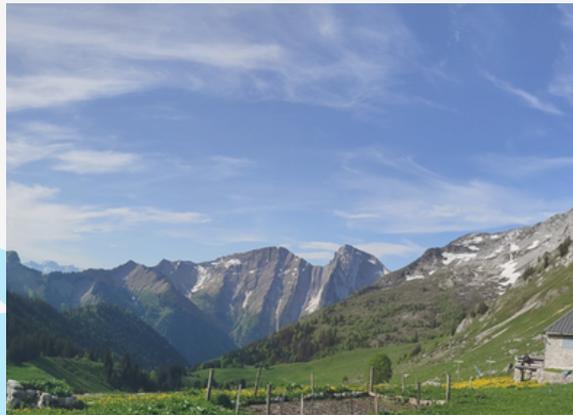
Celui-ci est également soumis à autorisation du propriétaire. De plus, vous devez vous trouver à plus de 200 m des bois, forêts, plantations et habitations. [Les feux sont bien sûr à proscrire en périodes sèches.]

*RNCFS – La Réserve Nationale de Chasse et de Faune Sauvage des Bauges

Dans la réserve nationale, territoire de recherche sur la faune de montagne, une réglementation particulière s'applique. Les chiens, les véhicules à moteur, le bivouac et les feux de camp y sont notamment interdits. Dans certaines zones il est interdit de sortir des sentiers balisés. Plus d'infos : www.parcdesbauges.com

2
JOURS

Itinérance douce : le col d'Orgeval



© L.Martin

Départ d'Ecole, parking du Nant Fourchu

Jour 1 - 2h30 : 4,3km / D+ 610m

Montée au chalets de Coutarse.

Nuit au Refuge de Coutarse : 04 50 52 61 51.

Jour 2 - 4h : 9km / D+ 470m / D- 1000m

Col d'Orgeval - Retour au parking par l'itinéraire de montée.

INFOS PRATIQUES

- ✦ Carte IGN 3432 OT - Massif des Bauges.
- ✦ Itinéraire situé dans la Réserve Nationale de Chasse et de Faune Sauvage des Bauges (RNCFS), réglementation spécifique en vigueur (notamment : chiens et bivouacs interdits). Renseignez-vous avant de partir.

Tour de la pointe de Banc Plat et de la dent des Portes

2
JOURS



Départ de Bellecombe-en-Bauges, parking du Petit Reposoir.

Jour 1 - 2h30 : 4,9km / D+ 430 m / D- 115m.

Col de Bornette - les Ailes du Nant - Chalet de la Combe.
Nuit au Refuge de la Combe : 06 23 39 84 80 (ouvert en période estivale uniquement)

[Bonus : Possibilité de monter au sommet de la Pointe de Banc Plat. Ajouter 1h30 heure et 377m de dénivelée aller/retour.]

Jour 2 - 5h : 10,3km / D+ 709m / D- 1224m

Chalet du Rosay - Chalet du Planay - le Pas de l'Ours -
Chalet des Gardes - l'Ecurie Devant - Le petit Reposoir.

[Attention : chemin difficile à trouver au niveau du Chalet du Planay, monter 30m au-dessus du chalet, se diriger vers la forêt et chercher le chemin.]

INFOS PRATIQUES

- ✦ Carte IGN 3432 OT - Massif des Bauges.
- ✦ [Chiens interdits par arrêté municipal du 22/06/23 au 30/09/23 inclus]

2
JOURS

Tour de l'Arcalod



Départ de Jarsy, parking de Précherel

Jour 1 - 6h : 13,5km / D+ 1300m / D- 680m

Col de Chérel - Plan de France - Col d'Orgeval - Chalets de Coutarse. Nuit au Refuge de Coutarse : 04 50 52 61 51.

Jour 2 - 4h30 : 13km / D+ 480m / D- 1100m

Nant Fourchu - Rière Bellevaux - Très Roche - Carlet - Jarsy - Précherel.

Bonus : possibilité de monter à la Pointe de l'Arcalod - ajouter 3h environ et 800 m de dénivelé.



© C. Haas - Grand Chambéry Alpes Tourisme

INFOS PRATIQUES

- ✦ Carte IGN 3432 OT - Massif des Bauges.
- ✦ Itinéraire situé dans la Réserve Nationale de Chasse et de Faune Sauvage des Bauges (RNCFS), réglementation spécifique en vigueur (notamment : chiens et bivouacs interdits). Renseignez-vous avant de partir.
- ✦ Attention, ascension de l'Arcalod difficile : passages aériens et rocheux (petits pas d'escalade), réservée aux randonneurs alpins expérimentés, **ou partez accompagné !** [Liste des guides et accompagnateurs disponible dans les offices de tourisme].

Tour du mont Julioz

2
JOURS

Départ de Bellecombe-en-Bauges, parking du petit Reposoir.

Jour 1 - 4h30 : 10km / D+ 530m / D- 820m

Golet de Doucy - prendre à droite au Golet le chemin qui monte quelques mètres après les panneaux - Col du Plane - Les Garins - Le Châtelard

Nuit au Châtelard : - Chambre d'hôtes «La Compagnie du Bourg» : 04 79 52 05 98 - Chambre d'hôtes «Le Refuge du Vieux Bourg» : 06 84 51 70 17 - Refuge des Garins : 06 21 42 03 12

Jour 2 - 4h : 10km / D+ 750m / D- 460m

La Compôte - Doucy - Golet de Doucy - Le petit Reposoir



INFOS PRATIQUES

- ✦ Carte IGN 3432 OT - Massif des Bauges.
- ✦ **Variante** : pour plus de sensations, osez la traversée par les crêtes du Mont Julioz ! Itinéraire alpin, **à réaliser accompagné !** [Liste des guides et accompagnateurs disponible dans les offices de tourisme].

Tour du grand plateau nordique côté Sud

2
JOURS

Départ de Saint-François-de-Sales – La Magne

Jour 1 – 5h : 12,6km / D+ 852m / D- 470m

Foyer de ski de fond – Chalet les Creusates – Chalets de la Plate –
Chalet de La Clusaz – La Tour des Ebats – La Tour de l'Angle Est –
Le Revard

Nuit au Revard :

- Gîte La Gaillarde : 06 03 67 44 84
- Chambre d'hôtes La Datcharle : 06 89 56 83 42 ou 04 79 54 00 08

Jour 2 – 4h : 12km / D+ 327m / D- 712m

La Féclaz (par le GR de pays Tour des Bauges) – Col de Plainpalais –
La Magne



INFOS PRATIQUES

✦ Carte IGN 3332 OT – Chambéry

2
JOURS

Tour du grand plateau nordique côté Nord



Départ du Revard, Office de Tourisme

Jour 1 – 4h30 : 11,8km / D+ 631m / D- 761m

Monter au belvédère – Tour de l'Angle Est – Tour des Ebats –
Chalets de la Plate – Col de la Cochette – Table d'orientation –
Refuge du Creux de Lachat

Nuit au refuge du Creux de Lachat : 06 23 36 65 75 (ouvert en
période estivale uniquement).

Jour 2 – 4h : 11,5 km / D+ 488m / D- 355m

*Itinéraire passant par la tourbière des Creusates – zone naturelle
protégée: bien rester sur les chemins*

Col de la Cochette – Chalet de la Plate – Chalet des Creusates –
Gîte d'étape La Gaillarde – Office de tourisme du Revard
*Bonus: Possibilité de monter à la Croix des Bergers (30min
supplémentaires A/R)*

INFOS PRATIQUES

✦ Carte IGN 3332 OT – Chambéry

Traversée du grand plateau nordique : d'Aix-les-Bains à Chambéry

3
JOURS

Départ de la Gare d'Aix-les-Bains

Jour 1 - 5h : 13km / D+ 1390m / D- 100m

Pré Japert - Le Revard.

Nuit au Revard :

- Gîte La Gaillarde : 06 03 67 44 84
- Chambre d'hôtes La Datcharle : 06 89 56 83 42
ou 04 79 54 00 08

Jour 2 - 5h : 14,8km / D+ 382m / D- 964m

La Féclaz - Col de Plainpalais - Les Déserts (La Combe)

Nuit à Les Déserts :

- Hôtel Le Margérian : 04 79 25 82 09

Jour 3 - 4h30 : 13km / D+ 472m / D- 1112m

Les Déserts - Col de la Doria - Lovettaz - Gare de Chambéry
Retour à Aix-les-Bains en train.

INFOS PRATIQUES

© C.Haas

- ✦ Carte IGN 3332 OT - Chambéry
- ✦ Trains réguliers entre Aix-les-Bains et Chambéry.

Tour du grand plateau nordique et croix du Nivolet

3
JOURS

Départ du Revard, Office de Tourisme

Jour 1 - 4h30 : 11,8km / D+ 631m / D- 761m

Monter au belvédère - Tour de l'Angle Est - Tour des Ebats - Chalets de la Plate - Col de la Cochette - Table d'orientation - Refuge du Creux de Lachat

Nuit au refuge du Creux de Lachat : 06 23 36 65 75 (ouvert en période estivale uniquement).

Jour 2 - 5h30 : 16,4km / D+ 520m / D- 965m

Col de la Cochette - Chalet de la Plate - Chalet des Creusates - Foyer de ski de fond - La Magne - Col de Plainpalais - Les Déserts (chef-lieu)

Nuit à l'Hôtel Le Margérian : 04 79 25 82 09

Jour 3 - 6h : 17,7km / D+ 1056m / D- 472m

Les Charmettes - Col de la Doria - Croix du Nivolet (bien prendre le sentier au-dessus des crêtes) - La Féclaz - Le Revard



INFOS PRATIQUES

- ✦ Carte IGN 3332 OT - Chambéry

Tour du Colombier et du Margériaz

3
JOURS

Départ Col de Plainpalais – Parking du Trou de l'Agneau

Jour 1 – 5h30 : 17km / D+ 414m / D- 823m

St François de Sales – Lescheraines – Le Châtelard

Nuit au Châtelard: – Chambre d'hôtes Compagnie du Bourg : 04 79 52 05 98 – Chambre d'hôtes Refuge du Vieux Bourg : 06 84 51 70 17

Jour 2 – 5h : 12km / D+ 785m / D- 585m

La Compôte – Chapelle St Bernard – Chalets de la Fullie – Aillon le Jeune (visite possible de la Chartreuse en chemin)

Nuit à Aillon-le-Jeune:

– Chambre d'hôtes La Grangerie : 06 65 76 60 16 (en journée) ou 06 21 55 27 38 (en soirée) – Chambre d'hôtes Au Vieux Four : 04 79 35 87 59 – Gîte d'étape Humbert II (à partir de 4 personnes) : 04 79 54 63 65 – Auberge d'Aillon et d'Ailleurs : 04 58 39 01 30 – Centre de vacances les Nivéoles : 04 74 83 22 00



INFOS PRATIQUES

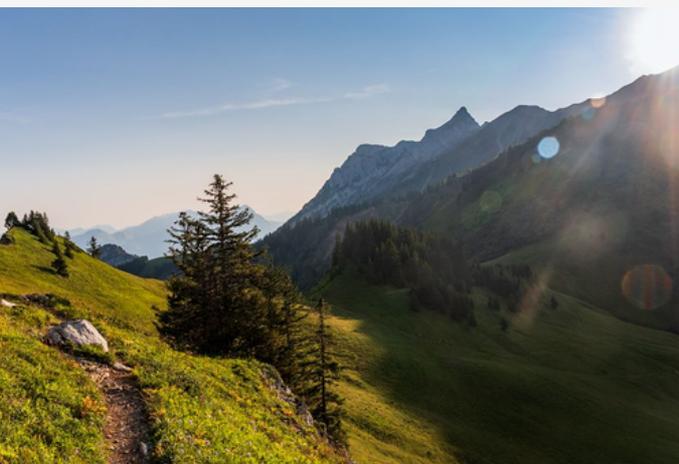
✦ Carte IGN 3432 OT – Massif des Bauges
Quelques passages sur route.

Jour 3 – 7h : 17,6km / D+ 1170m / D- 957m

Place à Baban – Sentier Tannes et Glacières
– Col de la Verne – Col de Plainpalais

3
JOURS

Tour des Hautes-Bauges



© C. Haas - Grand Chambéry Alpes Tourisme

INFOS PRATIQUES

✦ Carte IGN 3432 OT – Massif des Bauges
✦ *Itinéraire situé dans la Réserve Nationale de Chasse et de Faune Sauvage des Bauges (RNCFES), réglementation spécifique en vigueur [notamment : chiens et bivouacs interdits]. Renseignez-vous avant de partir.*

Départ de Jarsy

Jour 1 – 6h : 12,3km / D+ 1269m / D- 530m

Carlet – Rière Bellevaux – Nant Fourchu – Col d'Orgeval – Cabane de Bonverdan

Nuitée cabane de Bonverdan: attention cabane non gardée !

Jour 2 – 6h : 14km / D+ 937m / D- 950m

Plan de France – Combe d'Ire – Refuge de la Combe

Nuitée au refuge de la Combe: 06 23 39 84 80

Jour 3 – 5h : 13,7km / D+290m / D- 1015m

Col de Bornette – Golet de Doucy – Jarsy

Tour de la Chaurionde et de la Sambuy

3
JOURS



© C. Haas - Grand Chambéry Alpes Tourisme

INFOS PRATIQUES

- Carte IGN 3432 OT – Massif des Bauges.
- Itinéraire situé dans la Réserve Nationale de Chasse et de Faune Sauvage des Bauges (RNCFS), réglementation spécifique en vigueur (notamment : chiens et bivouacs interdits). Renseignez-vous avant de partir.

Départ d'Ecole, parking du Nant Fourchu

Jour 1 – 4h30 : 5km / D+ 886m / D- 264m

Col du Haut du Four – Col du Drison – Refuge du Drison

Nuit au refuge du Drison (nuitée sèche, pas de restauration) : 06 14 50 45 89 (ouvert en période estivale uniquement).

Jour 2 – 5h30 : 11km / D+ 954m / D- 1155m

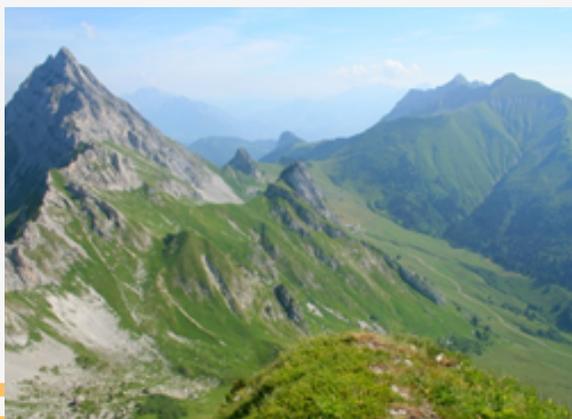
Station de Seythenex–La Sambuy – Refuge de la Sarve. *Nuit au refuge de la Sarve : 07 61 56 51 09 (ouvert en période estivale uniquement).*

Jour 3 – 4h30 : 9,3km / D+ 655m / D- 1088m

Col d'Orgeval – Parking du Nant Fourchu

3
JOURS

Pointe de la Chaurionde en boucle



INFOS PRATIQUES

- Carte IGN 3432 OT – Massif des Bauges.
- Itinéraire situé dans la Réserve Nationale de Chasse et de Faune Sauvage des Bauges (RNCFS), réglementation spécifique en vigueur (notamment : chiens et bivouacs interdits). Renseignez-vous avant de partir.

Départ d'Ecole-en-Bauges, Parking du Nant Fourchu.

Jour 1 – 2h30 : 4,3km / D+ 610m

Montée aux chalets–refuges de Coutarse

Jour 2 – 4h : 7,8km / D+ 850m / D- 820m

Col d'Orgeval – Pointe de Chaurionde – Chalet du Drison.

Nuit au refuge du Drison (nuitée sèche, pas de restauration) : 06 14 50 45 89 (ouvert en période estivale uniquement).

Jour 3 – 3h : 5,5km / D+ 350m / D- 990m

Col du Drison – Col du Haut du Four – Col de la Fougère – Nant Fourchu

La traversée des deux lacs : d'Aix-les-Bains à Annecy

4
JOURS



© C. Haas - Grand Chambéry Alpes Tourisme

INFOS PRATIQUES

- ✦ Carte IGN 3332 OT – Chambéry
ET Carte IGN 3432 OT – Massif des Bauges
ET Carte IGN 3431 OT – Lac d'Annecy
- ✦ Trains réguliers Annecy – Aix-les-Bains

Départ de la Gare d'Aix-les-Bains

Jour 1 – 5h : 13km / D+ 1390m / D- 100m

Pré Zapert – Le Revard.

Nuit au Revard :

- Gîte La Gaillarde : 06 03 67 44 84
- Chambre d'hôtes La Datcharle : 06 89 56 83 42 ou 04 79 54 00 08

Jour 2 – 5h30 : 16km / D+ 481m / D- 1218m

Chalet de la Clusaz – Chalet de la Plate – Creux de Lachat – Arith (Bourchigny)

Nuit à Arith :

- Chambres d'hôtes La Fruitière d'Arith : 04 79 63 83 01 ou 06 25 92 03 53

Jour 3 – 6h30 : 16,7km / D+ 1450m / D- 540m

Pont du Diable – Allèves (par Chez Martinod) – Station du Semnoz

Nuit au Semnoz :

- Hôtel des Rochers Blancs : 04 50 01 23 60
- Eco-Bivouac Village d'igloos du Semnoz : 09 82 22 94 95

Jour 4 – 5h : 14km / D+ 122m / D- 1332m

Route du Grand Roc – Annecy

Retour à Aix-les-Bains en train.

4
JOURS

Traversée des Bauges : d'Annecy à Chambéry

INFOS PRATIQUES

- Carte IGN 3332 OT – Chambéry
ET Carte IGN 3432 OT – Massif des Bauges
ET Carte IGN 3431 OT – Lac d'Annecy
- Trains réguliers Chambéry – Annecy



© C. Haas - Grand Chambéry Alpes Tourisme

Départ Gare d'Annecy

Jour 1 – 6h15 : 14km / D+ 1332m / D- 122m

Annecy – Route du Grand Roc – Station du Semnoz

Nuit au Semnoz :

- Hôtel des Rochers Blancs : 04 50 01 23 60
- Eco-Bivouac Village d'igloos du Semnoz :
09 82 22 94 95

Jour 2 – 9h : 22,5km / D+ 1198m / D- 1496m

Allèves – Pont du Diable – Arith – Creux de Lachat

*Nuit au Refuge du Creux de Lachat : 06 23 36 65 75 (ouvert
en période estivale uniquement)*

Jour 3 – 6h30 : 17,3km / D+ 852m / D- 900m

Chalet de la Plate – Chalet de la Clusaz – La Féclaz

Nuit à La Féclaz :

- Hôtel Le Central : 04 79 25 81 68
- Résidence Les Balcons d'Aix : 04 79 33 63 79
- Chambre d'hôtes L'Herminette : 06 72 30 31 77

Jour 4 – 7h : 22km / D+ 524m / D- 1572m

Les Déserts – Col de la Doriaz – Gare de Chambéry

Retour à Annecy par le train