

Contenu du sac de voyage :

Maxi 10 kg **impératif**

Sac de sport
ou sac à dos



Couchage : duvet de montagne confort jusqu'à -5° (environ 1.5 Kg), tapis de sol, couverture de survie, drap sac (pour nuits en refuge), lampe frontale.

Vêtements : se référer à la rubrique « séjours » du site HCE.

Pharmacie : médicaments personnels, pansements, protections ampoules...

Divers : petits jeux, carnet de chants, instruments de musique...

Tente 2/3 places (**facultatif**).

Chaussures de rando **indispensables**.

ET Contenu du sac à la journée :

Pour tous

gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

Pour les Passagers Joëlette

(2 sacoches latérales mises à disposition sur la joëlette)
Équipement adapté : casque type cycliste (facultatif), bassin ou urinal (en cas de besoin la nuit), matériel de maintien sur la joëlette (coque, sangles spécifiques), fauteuil manuel **si nécessaire**.

Pour les marcheurs

Sac à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol...). Gants de cycliste conseillés.

Matériel collectif fourni



4 **Joëlettes**, 1 **grande tente** Marabout, 1 tipi, matériel de **cuisine et couverts** complets, **tables et bancs**, pharmacie de **premiers secours**, abri et **chaise WC**, **véhicule** pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre), un **âne de bât** pour porter le pique-nique et le matériel du **bivouac**.



Cœur des Bauges

Le massif préalpin des Bauges se niche entre les lacs d'Annecy et d'Aix les Bains et les villes de Chambéry et Albertville au cœur des deux Savoie. Resté à l'écart du développement touristique hivernal du siècle dernier, il apparaît aujourd'hui comme un territoire rural montagnard authentique et préservé, classé Parc Naturel Régional en 1995.

Ce séjour nous conduira à travers forêts et alpages à la rencontre des troupeaux et bergers et jusqu'aux belvédères de quelques sommets Baujus bien pentus... !

Une belle itinérance sauvage de 4 jours en point d'orgue de ce séjour au cœur des Bauges.

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant.
- Hébergement : 4 nuits en camping (1), 1 nuit en bivouac (2) et 2 nuits en refuge (3) **portage d'un sac adapté pour itinérance.**
- Difficulté : séjour sportif à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Savoie (73)

Début du séjour : samedi 27 juillet 2024 au camping de Lescheraines à 17h

Fin du séjour : samedi 3 août 2024 à 10h, même adresse

Accès : Merci de **respecter l'heure de Rdv** sur place ou en gare



Depuis Chambéry, Aix les Bains ou Annecy suivre Massif des Bauges et se rendre à Lescheraines. Le camping Ile du Chéran se trouve au niveau de la base de loisir.



Covoiturage possible en gare SNCF de Chambéry, d'Annecy située à 50mn du départ du séjour le samedi 27 juillet à 16h.

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**
Isabelle Grandclément ☎ 06 61 90 46 44 ✉ isagc73@aol.com
- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Yovann Loir ☎ 06.25.49.11.95
à joindre en cas d'extrême nécessité.
- **Co-AEM :** Emilio Rouves

Tarif A : se référer au site sous la rubrique « séjours »

Cœur des Bauges

Programme indicatif :

1er jour : Accueil des participants à 17h. Installation au camping et présentation du séjour (alt. 600m). Nuit au camping (1).

2ème jour : Randonnée d'initiation au lac du Mariet d'Arith (D+ 450 m, D- 450 m). Jolie randonnée à la journée qui nous conduit sur un alpage préservé où s'égrènent de nombreux chalets savoyards traditionnels. Nuit au camping (1).

3ème jour : Le Col d'Orgeval (D+ 700m, D- 700m). Une randonnée journée plus soutenue pour se mettre en jambe. Découverte de la réserve nationale de chasse et faune sauvage où chamois, mouflons, marmottes et aigles se partagent l'espace. Nuit au camping (1).

4ème jour : Départ pour une itinérance de 4 jours et 3 nuits au cœur du Parc Naturel Régional du Massif des Bauges. Cette 1ère journée (D+ 700m, D- 530m) tutoie les plus hauts sommets du massif (l'Arcalod 2 217 m) au niveau du Col de Chérel (1 570 m). Nous bivouaquerons à la Fontaine du Fayard pour cette soirée au cœur de la réserve forestière (2).

5ème jour : Un départ matinal pour s'élever jusqu'au cœur des Alpagnes: chalets du Rosay du Charbon puis de la Combe (D+ 630m, D- 250m). Une découverte de la vie de l'alpage très présente sur le massif, ainsi que de jolis coups d'œil sur le Mont Blanc. Nuit et repas au refuge de la Combe (3).

6ème jour : Nous quittons le relief tout en douceur de la Combe pour emprunter un sentier muletier taillé à même la falaise surplombant le lac d'Annecy (D+ 170m, D- 350m). Ce n'est pas très roulant. Arrivée au refuge des ailes du Nant (3).

7ème jour : Les Écuries derrière et devant : le golet de Doucy... Randonnée le long du Mont Trélod (D+ 250m, D- 650m) et retour tout en paysage au camping pour cette dernière soirée (1) !!

8ème jour : Rangement du campement et dispersion vers 10h.