

# Traversée des Aravis

Été 2024

Amateurs de défi, soyez prêts à faire le plein d'émotions sur le parcours de l'Ultra Traversée Des Aravis !

Une traversée des Aravis en 4 jours, avec des itinéraires sauvages et grandioses, pour amateurs de grands espaces et de dénivelé. Un trek en mode « fast-hiking », avec 1050m à 1800m de dénivelé + par jour et avec certains passages hors sentiers et/ou aériens. Un itinéraire sportif pour découvrir les Aravis par les crêtes et sur toutes ses facettes.  
Sans portage, uniquement sac pour la journée.



## Niveau



**Dates** : du 13 au 17 juillet, du 24 au 28 août, du 14 au 18 septembre et du 18 au 22 septembre 2024.

→ Séjours 5 jours / 4 nuits dont 4 jours de marche.

**Marche** : 6h à 7h30 par jour

**Dénivelé** : 1050 à 1800m par jour

A partir de 18 ans.

## Vous allez aimer ...

- Les longues randonnées hors des sentiers et le sac léger.
- L'ambiance sauvage de l'itinéraire.
- Les magnifiques panoramas de la chaîne des Aravis et du Mont Blanc.

## Au jour le jour ...

**J1** - Rendez-vous à l'Auberge Nordique en fin d'après-midi. Présentation du trek. Repas et nuitée à l'Auberge Nordique.

**J2** - Départ matinal pour transfert en minibus au col des Annes 1730m. Montée au refuge de la pointe Percée (2100m) et au col des Verts (2500m). Descente aérienne au col de Doran, puis dans la magnifique combe des Fours (2120m). Remontée au col de la Grande Forcle (2311m), puis descente sur le névé de la combe sauvage. Nuit au Refuge de la Bombardelle (1600m).

- **Heures de marche** : 6h30
- **Distance Parcourue** : 12 km
- **Dénivelé +** : 1500 m
- **Dénivelé -** : 1600 m
- **Hébergement** : en refuge

**J3** - Départ à l'aube pour le lac de Tardevant (2110m) et sa combe (2370m). Traversée hors sentier pour rejoindre la combe de Paccaly, et le trou de la Mouche (2450m).

Descente dans la combe de Grand Crêt puis remontée à tête Pelouse (2537m).

Longue descente jusqu'au parking des Confins (1450m) puis traversée balcon par le sentier du Bélier, en direction du crêt du Merle, Crévetout, les Aravis d'en bas, pour rejoindre notre hébergement.

Nuit en auberge de jeunesse ou en hôtel \*\*.

- **Heures de marche** : 7h30
- **Distance Parcourue** : 18 km
- **Dénivelé +** : 1600 m
- **Dénivelé -** : 1800 m
- **Hébergement** : en hôtel \*\* ou en auberge de jeunesse

**J4** - Col de Merdassier (1500m), puis descente rapide au parking de Comburce (1187m).

Montée au passage de la Creuse, au col du Passant (2000m), avant de rejoindre les immenses alpages de Tardevant et les crêtes aériennes des trois Aiguilles (2220m).

Descente paisible au lac de champ Tardif, l'Aulp du Fier d'en bas et le pied de la combe (1543m). Courte remontée sur le Freu (1700m) avant de rejoindre notre hébergement (1500m).

Nuit en refuge (l'Aulp de Marlens ou des Fontanettes).

- **Heures de marche** : 7 h
- **Distance Parcourue** : 15 km
- **Dénivelé +** : 1600 m
- **Dénivelé -** : 1450 m
- **Hébergement** : en gîte ou refuge

**J5** - Randonnée en boucle sur la pyramide du Mont Charvin. La journée commence par la montée au col des Porthets (2072m), et la traversée jusqu'au lac du Charvin (2000m) avant de rejoindre la montée aérienne du Charvin et son sommet (2409m). Redescente jusqu'au refuge où nous récupérons nos affaires, avant la dernière descente au Parking de la Savatte.

- **Heures de marche** : 6h
- **Distance Parcourue** : 8 km
- **Dénivelé +** : 1050 m
- **Dénivelé -** : 1200 m
- **Transfert à la gare routière de Thônes** : fin du séjour

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité ...).

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

# Informations techniques

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Pour très bons marcheurs, en bonne condition physique, habitué à marcher plusieurs jours de suite. De 6h30 à 8h de marche par jour avec un sac à dos de 6-8 kg sur des sentiers de montagne.

Avec quelques passages techniques et/ou aériens. Les températures pourront être fraîches si le temps est couvert.

N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute sur le niveau requis.

## SANS PORTAGE

Affaires personnelles de la journée et repas de midi. Sac d'environ 8 kg. Dans l'idéal maxi 10 % de votre poids.

## GROUPE ET ENCADREMENT

Pour cette randonnée, de 4 à 7 participants.

L'encadrement est assuré par un guide accompagnateur en montagne diplômé d'Etat d'Alpinisme. Vous évoluerez sous sa responsabilité et il pourra modifier l'organisation, selon les contraintes météo ou techniques.

Vous pouvez nous contacter pour toute information technique. 06 74 88 42 55

## RESTAURATION ET HEBERGEMENT

Refuge, Auberge et / ou hôtels.

Les repas chauds et paniers repas sont préparés par les refuges, hôtel ou par l'Auberge Nordique.

## INFORMATIONS TARIFAIRES

**TARIF :** 735 € par personne – Non soumis à la promotion « Réservez-tôt ».

### Le prix comprend

- ✓ L'encadrement par un professionnel.
- ✓ Les demi-pensions en refuge, gîte, auberge ou hôtels - chambres ou dortoir.
- ✓ Les repas pique-niques pour le midi.
- ✓ Le transport sur place et transport des bagages.

### Le prix ne comprend pas

- ✓ Le transport pour se rendre à l'Auberge Nordique.
- ✓ Les boissons ou dépenses personnelles.
- ✓ La carte d'adhésion à l'Auberge Nordique (6€).
- ✓ L'assurance Annulation, Assistance Recherche Rapatriement. Vérifiez avec votre assurance si vous êtes couverts.
- ✓ Vivres de courses personnelles
- ✓ Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend ».
- ✓ L'hébergement à la fin du trek.

## ITINERAIRE

L'itinéraire peut être modifié par l'accompagnateur en montagne en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement et du niveau des participants ou pour des raisons de disponibilités d'hébergement.

Les horaires sont donnés à titre indicatif sans compter les arrêts.

## INSCRIPTION ET REGLEMENT

Informations techniques au 06 74 88 42 55

Inscriptions à l'Auberge Nordique au 04 50 02 31 12 ou [info@auberge-nordique.com](mailto:info@auberge-nordique.com) ou [www.auberge-nordique.com](http://www.auberge-nordique.com)

**ASSURANCES :**

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chacun.

Pour participer à nos séjours et voyages il est obligatoire de posséder une assurance responsabilité civile et d'être couvert en assistance, recherches et secours, rapatriement, d'accident de montagne.

**FORMALITES**

Les participants doivent absolument avoir sur eux leur carte d'identité en cours de validité ainsi que leur carte de sécurité sociale.

# Informations générales

## MATÉRIEL CONSEILLE

- ✓ Sac à dos pour la journée (environ 20 à 25 à litres).
- ✓ Un sac pour transport des bagages (affaires de rechange pour refuge) maxi 8 kg.
- ✓ Bâtons de randonnée (si besoin).
- ✓ Mini lampe de poche ou frontale ou lampe du téléphone.
- ✓ Gourde ou bouteille plastique type eau gazeuse, couteau pliant.
- ✓ Vivres de course personnelles.
- ✓ Chaussures de randonnée à semelles crantées et en bon état.
- ✓ Drap-sac en soie ou très fin pour le refuge (couvertures ou couettes fournies).
- ✓ Sacs plastiques transparents pour protéger les vêtements dans le sac.

## EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE CONSEILLE

- ✓ Bonnet ou bandeau ou bluff, casquette.
- ✓ 2 T-shirt respirant et 1 sous pull respirant.
- ✓ 1 veste ou pull softshell, polaire ... bien chaude.
- ✓ 1 veste gore-tex protectrice pluie et vent.
- ✓ 1 pantalon de randonnée respirant et stretch et 1 short.
- ✓ 1 sous vêtement thermique long ou  $\frac{3}{4}$  respirant (odlo, patagonia...) pour la nuit ou sous le pantalon de marche s'il fait froid ou pour rechange en arrivant au gîte si besoin.
- ✓ 2 paires de chaussettes de randonnée.

## PERSONNEL

- ✓ Petit nécessaire de toilette et boules quies
- ✓ Petits médicaments, arnica, doliprane... élastoplaste, pansements ampoules.
- ✓ Lunettes de soleil indice 4 (lentilles déconseillées), crème solaire.
- ✓ Papiers d'identité et d'assurance, N° téléphones, argent ... dans une mini pochette étanche.

**LE POIDS DE VOTRE SAC A DOS NE DEVRAIT PAS EXCÉDER 6-8 KG**

**Gardez de la place pour les repas du midi qui vous seront fournis chaque jour.**

## TELEPHONES PORTABLES ET RECHARGE DES BATTERIES D'APPAREILS PHOTOS

L'accès aux réseaux téléphoniques est aléatoire en montagne

Une batterie de téléphone peut tenir la semaine si vous ne l'allumez que de temps en temps.

## CONDITIONS A RESPECTER

- ✓ Âge minimum : 18 ans.
- ✓ Certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée sportive à remettre avant le départ.

## REMARQUE

Annulation possible de la randonnée **au plus tard 15 jours** avant le départ en cas d'une trop faible participation une solution de remplacement vous sera proposée.