



LES SÉJOURS 50 NUANCES DE TREK

50nuancesdetrek.fr

leclub@50nuancesdetrek.fr



Aravis: lacs et sommets

du vendredi 18 au lundi 21 juillet 2025

Un itinéraire de 4 jours, où chaque pas vous rapproche de paysages alpins majestueux

i Fiche technique

Parcourez les sentiers des Aravis selon vos envies avec les nombreuses options de ce parcours. Cet itinéraire vous permettra de découvrir les plus beaux panoramas des Aravis jusqu'aux sommets offrant des vues imprenables sur le Mont-Blanc. Vous traverserez des alpages fleuris, des forêts d'altitude, des crêtes aériennes et des lacs d'altitude nichés dans des écrans minéraux spectaculaires.




Quatre jours pour s'immerger dans la randonnée itinérante en **formule liberté** avec **nuits en refuge**, tout en profitant d'un environnement naturel grandiose et préservé.

♥ Les points forts

- L'ambiance sauvage et authentique des Aravis
- Des variantes adaptées à tous les niveaux pour personnaliser votre séjour
- Des panoramas exceptionnels sur le massif du Mont-Blanc et le lac d'Annecy
- La convivialité de nuits en refuges authentiques




Programme

Jour 1 : Montée à notre refuge en bord de la lac

 9km |  +1050 m et -70m |  4h30 de marche



Départ depuis Glières-Val-de-Bornes pour une première journée avec un départ progressif à travers les alpages, le sentier s'élève pour offrir de premières panoramas sur la chaîne des Aravis. Une première étape idéale pour se mettre en jambes. Nuit en refuge avec les autres participants.

Jour 2 : De col en col jusqu'au pied de la pointe Percée

 17km |  +1090 m et -700 m |  7h de marche

Belle étape alpine avec passage au col des Anes et montée progressive jusqu'à 2150m d'altitude. Le sentier alterne entre passages en forêt et traversées d'alpages offrant des vues spectaculaires sur les sommets environnants. L'itinéraire surplombe par moments les vallées en contrebas, offrant des perspectives saisissantes sur le massif. Après une journée bien remplie, arrivée au refuge, idéalement situé au pied de la Pointe Percée. Nuit en refuge.

Jour 3 : lacs ou sommets en option

 5,6 km |  +130 m et -600m |  2h30 de marche

Idéal pour une journée de repos relatif, cette variante courte vous permet de profiter du cadre exceptionnel du refuge tout en effectuant une boucle panoramique aux alentours.




Variante Mont Charvet (sac laissé au refuge):  16,2 km |  +1136 m et -850m |  6h de marche

Cette variante sportive vous permettra d'atteindre le sommet du Mont Charvet (2538m) pour un panorama à 360° exceptionnel sur l'ensemble des Aravis, le Mont-Blanc et le Beaufortain. Un effort récompensé par des vues à couper le souffle.

Variante lac de Tardevant (sac laissé au refuge):  11 km |  +650 m et -1150m |  6h de marche

Une randonnée magnifique jusqu'au lac de Tardevant(2140m), niché dans un écrin minéral spectaculaire. Ce lac d'altitude offre un cadre idyllique pour une pause contemplative face aux sommets.

Jour 4 : dernière étape dans les Aravis

Variante par le trou de la Mouche  16,4 km |  +1055 m et -1600m |  8h30 de marche

Cette variante alpine vous conduira en aller retour au spectaculaire "trou de la Mouche", curiosité géologique offrant un passage original à 2467m d'altitude. Panoramas exceptionnels sur les Aravis et le Mont-Blanc.

Variante par la tête de Danay:  13km |  +440 m et -960m |  5h30 de marche

Moins exigeante mais tout aussi panoramique, cette variante vous fera passer par la tête de Danay (1702m) avec des vues superbes sur le lac d'Annecy et les montagnes environnantes.

Ce programme peut être modifié suivant les hébergements.

Infos pratiques

- **4 jours** pour une traversée de 40,8km/2200d+
- 3 nuits en demi pension en refuge
- **Nombre de participants** : 7 à 13 personnes
- Il n'y a pas de guide durant ce séjour, vous êtes responsable de vous même
- **Temps de marche** : 2h30 à 8h30 par jour selon les variantes choisies
- **Départ** : vendredi 18 juillet 2025 à 12h devant la Mairie de Glières-Val-de-Bornes
- **Fin du séjour** : lundi 21 juillet à 16h45 à la gare de La Roche sur Foron.
- Prévoir de l'argent liquide pour vos éventuelles dépenses personnelles.
- **Portage** : Chaque participant porte son matériel.

Niveau et prérequis

Niveau soutenu

Etre capable de marcher jusqu'à 6h par jour sur terrain technique et varié avec du dénivelé important.

Itinéraire accessible aux randonneurs endurants habitués au dénivelé.

Une pratique régulière de la course à pied ou de la randonnée sportive en montagne est recommandée, avec une activité physique au moins 2 fois par semaine.

Ce séjour s'adresse à des personnes ayant déjà effectué un trail ou une randonnée sportive d'au moins 15km avec 500 m de dénivelé en une journée.

En vous inscrivant à ce séjour, vous vous engagez à avoir le niveau physique et technique requis.

Tarif

- Tarif du trek 4 jours / 3 nuits
- Pour 7 à 13 participants : **435 € par personne**
- À ce tarif s'ajoutent des **frais d'adhésion à l'association 50 Nuances de Trek de 20 €** par personne.

L'adhésion vous permet de participer aux séjours, aux événements gratuits et d'accéder aux ressources en ligne de l'association pendant un an.

Le prix comprend

- Les 3 nuits en refuges en demi-pension (dîner, nuit, petit-déjeuner)
- un carnet de bord avec les fichier GPX en format PDF
- La navette de retour vers Glières-Val-de-Bornes ou la gare de La Roche-sur-Foron

Le prix ne comprend pas

- Les en-cas pour la journée
- Les boissons et achats en refuge
- les piques-niques
- Les assurances annulation et rapatriement
- Votre acheminement jusqu'au point de rendez-vous
- Le bus pour rejoindre Glières-Val-de-Bornes depuis la gare (3€ par trajet) si vous ne venez pas en voiture

Hébergement et repas

- 3 nuits en refuges de montagne en dortoirs partagés
- Couvertures fournies dans tous les refuges (le drap de sac reste obligatoire) ainsi que les crocs
- Douches disponibles dans certains refuges (payantes)
- Repas du soir et petits-déjeuners servis par les gardiens de refuge
- Électricité pour recharge téléphone non garantie dans tous les refuges prévoir une batterie externe

Merci de signaler toute **allergie ou régime alimentaire** spécifique à l'inscription.

Les repas peuvent contenir : arachides, gluten, fruits à coque, lait, œufs, sulfites.

Équipement obligatoire

Matériel de randonnée

- Chaussures de randonnée à semelles crantées
- Sac à dos trail/rando 30L avec système d'hydratation
- Bâtons de trail/randonnée pliables
- Veste imperméable (type Gore-Tex)
- Coupe-vent léger
- Doudoune ou polaire chaude
- Pantalon ou collant de trail/randonnée
- Gants légers
- Bonnet ou bandeau
- Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4
- Casquette ou buff
- Vêtements de rechange / tenue confortable pour le soir
- Sac étanche pour garder les affaires au sec
- Gourde(s) ou poche à eau (minimum 1,5L)
- Lampe frontale avec piles neuves
- Drap de sac (obligatoire dans tous les refuges)
- Bouchons d'oreilles pour les nuits en dortoir
- Couverture de survie
- Votre carte Vitale
- Médicaments personnels
- Crème solaire haute protection
- Baume à lèvres avec protection solaire
- Sandales légères pour le refuge
- Petit nécessaire de toilette (biodégradable)
- Petite serviette microfibre

Équipement recommandé

- Téléphone portable chargé avec application GPS
- Chargeur de téléphone / batterie externe
- Guêtres basses (en cas de passages neigeux)

⚠ **Léger, c'est mieux** ! Pensez à optimiser le poids de votre sac.

Médicaments et santé

- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)

- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (ex : compeed disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Si vous suivez un traitement ou avez des allergies/maladies chroniques, n'oubliez pas vos médicaments et votre ordonnance.

Accès – La Roche-sur-Foron

Si vous venez en voiture

Il y a plusieurs parkings gratuits autour de la mairie de Glières-Val-de-Bornes. Une navette privative vous ramènera à Glières-Val-de-Bornes en fin de séjour.

Covoiturage

Nous vous encourageons à utiliser le covoiturage pour limiter votre empreinte carbone. Un groupe WhatsApp sera créé avant le départ pour faciliter l'organisation entre participants.

Si vous venez en train

La gare la plus proche est La Roche-sur-Foron.

Depuis Paris :

Horaires de train suggérés pour l'aller :

- 6h16-10h19 ou 6h20-11h06 arrivée à La Roche-sur-Foron

Pour rejoindre Glières-Val-de-Bornes, il faut emprunter le bus 460 à 11h18 à l'arrêt « La Roche s/F, Place de la Grenette » et descendre à l'arrêt « Glières-Val-de-Bornes » Maison des Services à 11h52. L'arrêt de bus à La Roche-sur-Foron se trouve à 750m de la gare, comptez 10 bonnes minutes de marche pour vous rendre à l'arrêt.

Il faudra réserver individuellement votre trajet via www.proximiti.fr (Transport à la demande des communautés de communes Arve et Salève, Pays Rochois et Faucigny Glières. Ticket à l'unité : 3€ par trajet) minimum 2 heures avant le transport au 0811 280 257 (coût d'un appel local).

Pour le retour lundi 21 juillet, une navette privative vous conduira à la gare de La Roche-sur-Foron pour un retour en train à partir de 16h45. Retour possible en train à 17h42 avec une arrivée à Paris à 21h42.

Depuis Lyon

Horaires de train suggérés pour l'aller :

- 6h42-10h19 ou 8h38-11h06 arrivée à La Roche-sur-Foron

Pour rejoindre Glières-Val-de-Bornes, suivre les mêmes indications que pour l'arrivée depuis Paris.

