

Le Plateau du Semnoz

DURÉE : 1 h 25

POINT DE DÉPART : 1635 m

DÉNIVELLÉE : 170 m

ALTITUDE MAXIMALE : 1646 m

NIVEAU : promenade. Sentier accessible avec une poussette 4x4 (par sécurité, le portage est recommandé sur de très courtes portions). Enfants de moins de 6 ans.

Attention : itinéraire déconseillé par temps de brouillard. Le risque de se perdre est réel.

INTÉRÊT DU CIRCUIT

Le plateau sommital du Semnoz offre un terrain de promenade et de jeux dont profitent toute l'année les habitants du bord du Lac. Le panorama à 360° depuis ce vaste alpage englobe les Alpes du Nord et le Jura.

« Semnoz Alpes ». Après un virage en Z, elle rejoint un croisement au niveau d'une petite maison isolée. **0 h 35**

De là, deux possibilités d'itinéraire s'offrent à vous :

- Le plus court (recommandé si vous avez une poussette 4x4) : continuez tout droit par la piste qui fait un large mouvement circulaire par la droite et, après une courte montée, retrouvez votre point de passage de l'aller.

- Un peu plus long (peu envisageable avec une poussette) : prenez à droite la piste en direction des chalets. Repérez sur la gauche le sentier qui monte en biais et rejoint la croupe sud du Crêt de l'Aigle qui vous conduira au sommet en 15 minutes. **0 h 50**. Descendez en direction du téléski par un sentier bien marqué, montez sur la bosse qui suit, puis, au niveau d'un épicéa isolé, descendez à gauche par un chemin en terre qui rejoint la piste en gravier. Suivez-la jusqu'au point de passage de l'aller. **1 h 05**

ITINÉRAIRE

D'Anancy, prenez la direction « Albertville », puis au rond-point des Marquisats, à droite direction « Le Semnoz ». Suivez cette direction et après environ 17 km, vous arriverez en haut du Semnoz. Garez-vous devant le restaurant.

Prenez la piste en direction des chalets, puis à droite, en montée, la piste en gravier blanc (panneau « activités aériennes »). Passez la chicane du parc et suivez le chemin en herbe le long de la clôture jusqu'à la zone d'évolution des activités d'aéromodélisme. Poursuivez par le sentier qui descend légèrement vers la gauche et rejoignez la piste. **0 h 15**

Montez tout de suite à droite par le sentier en direction des « Chalets de Gruffy » (balisage) et suivez-le le long de la crête. Restez à gauche de la clôture : une petite falaise est à droite. Après avoir franchi le parc par une chicane, le sentier part à gauche (balisage) et rejoint une piste. **0 h 30**

Vous pouvez, par un aller-retour aux chalets de Gruffy, à 50 mètres, vous désaltérer sur place ou manger un morceau.

Suivez la piste qui monte à gauche, direction

Continuez la piste par la droite. Après une remontée, elle rejoint les chalets de Leschaux (où vous pouvez trouver des produits de l'alpage) puis le parking.

Il serait dommage de repartir sans avoir fait un aller-retour jusqu'au vrai sommet du Semnoz : le Crêt de Châtillon (1699 m) qui possède une table d'orientation. Le sommet se trouve au niveau de l'arrivée du télésiège et vous l'atteindrez facilement par une courte montée de 10 minutes.



Copyright : Editions les Guides Goursau - www.guidesgoursau.fr



Copyright : Editions les Guides Goursau - www.guidesgoursau.fr

Conseils pratiques

CLASSEMENT DES RANDONNÉES

Promenade. Vraiment pour tous. Quasiment pas de dénivelée, sentier facile à parcourir, moins de 2h de marche.

Balade. Accessible aux personnes aimant marcher, même si elles ne sont pas très sportives. Dénivelée comprise entre 300 et 500 mètres. De 2h à 4h de marche.

Randonnée. Pour des personnes entraînées et expérimentées, qui randonnent régulièrement. Itinéraires de montagne, comportant des difficultés et pouvant demander de l'attention (pierres, racines, raideur, passages aériens). Plus de 500 mètres de dénivelée, plus de 4h de marche.

L'accessibilité aux enfants n'est bien sûr qu'indicative, les différences pour un même âge étant parfois importantes.

LES HORAIRES

Les horaires sont calculés sur une moyenne de déplacement souvent utilisée : 300 mètres de dénivelée par heure à la montée et 450 mètres par heure à la descente.

Ils concernent les temps de marche et n'incluent pas les arrêts : photographie, boisson, pique-nique, etc.

LE BALISAGE

La plupart des itinéraires sont balisés selon la charte de balisage de la Haute-Savoie : poteaux avec plaques directionnelles et balises avec flèches.

Certaines portions d'itinéraires sont communes avec le sentier de Grande Randonnée "GR 96" balisé en blanc/rouge ou avec le sentier de Grande Randonnée de Pays "GRP du Tour du Lac d'Annecy" balisé en jaune/rouge. Lorsque vous aurez à suivre ce type de balisage, cela est précisé.

LE MATÉRIEL

Que vous partiez pour deux heures ou à la journée, un minimum de matériel s'impose :

Choisissez des chaussures de randonnée légères, qui tiennent bien la cheville. Dans un sac à dos, mettez un bon pull ou une polaire, un coupe-vent, une gourde d'eau, de quoi grignoter en cas de fringale et bien sûr un pique-nique si vous partez pour la journée.

À propos de l'eau en montagne : soyez autonome à ce niveau ; si certains alpages ont de l'eau en abondance, ce n'est pas le cas partout et les années sèches ne sont pas rares. Dans ce cas, vous comprendrez aisément que les « alpagistes » économisent l'eau et la conservent pour les troupeaux et leurs activités.

LA SÉCURITÉ

Vous parcourez ces sentiers sous votre propre et entière responsabilité.

Renseignez-vous sur la météo avant de partir : 0892 68 02 74 ou

<http://meteo.chamonix.com/>

Conseils pratiques

Le temps change rapidement en montagne ; partez avec l'équipement adapté à la durée de votre randonnée, à la saison et à la météo.

Ne partez jamais seul et indiquez votre itinéraire à des proches.

Adaptez le niveau de la randonnée à votre forme physique et à celle des personnes qui partent avec vous, en tenant compte des conditions météo. Les parcours deviennent plus difficiles lorsqu'ils ont été rendus glissants par la pluie par exemple.

En fin d'hiver et au printemps, des portions de parcours peuvent être encore enneigées et s'avérer dangereuses (risques de glissades). Renseignez-vous avant de partir sur les conditions de la montagne.

En cas d'accident : composez le 112 à partir de votre portable. Attention, la couverture réseau est irrégulière en montagne.

LES REGLES DE BONNE CONDUITE

Les espaces que vous allez traverser sont aussi des lieux de vie et de travail : respectez donc ceux qui habitent à l'année dans ce milieu. Voici quelques conseils pour favoriser le contact :

- Tenez vos chiens en laisse, surtout dans les alpages ou les pâturages.
- Fermez les portes de parc et les barrières derrière vous.
- Redescendez vos déchets.

Vous avez profité de la beauté des fleurs. Ne les cueillez pas, laissez-les pour que les suivants puissent en profiter aussi. De plus, certaines de ces plantes sont rares, voire protégées.

Alpes sommets

PICS, COLS, LACS, REFUGES, VILLAGES, CHAPELLES, ATTRACTIONS, ETC ...

Balayez l'horizon et identifiez tous les sommets qui vous entourent

Mont-Blanc
Alt. 4810m - Dist. 18.1km - Cap. 191° - Dir. 287m

De la France à l'Autriche, plus de 20000 sommets alpins affichés en réalité augmentée. Fonctionne même sans couverture réseau grâce au GPS.

EDITIONS LES GUIDES GOURSAU
www.guidesgoursau.fr

EN VENTE sur www.guidesgoursau.fr

15 balades et randonnées autour du Lac d'Annecy. Un choix des plus beaux sites à découvrir en famille ou entre amis.

LAC D'ANNECY
Spécial Balades et Randonnées

LES GUIDES GOURSAU
www.guidesgoursau.fr

G LES GUIDES GOURSAU
www.guidesgoursau.fr