

Le Col de la Frasse

DURÉE : 1 h 20

DÉNIVELLÉE : 260 m

NIVEAU : promenade. Accessible aux enfants de moins de 6 ans.

POINT DE DÉPART : 1 140 m

ALTITUDE MAXIMALE : 1 400 m

INTÉRÊT DU CIRCUIT

C'est une balade se déroulant dans le *Parc Naturel des Bauges*. D'accès facile, elle est particulièrement adaptée aux enfants. Le large alpage de la *Frasse* offre un espace de jeux ainsi qu'un panorama superbe sur le *Salève* et la *Tournette*. Les troupeaux de vaches et de chèvres, les chalets d'alpage des *Granges neuves* sont autant de points d'intérêt qui séduiront petits et grands.

Repérez sur la gauche le sentier que vous emprunterez à la descente.

Poursuivez à droite par le sentier qui monte et qui vous conduira en **20 min** au *col de la Frasse*.

N'oubliez pas de lever la tête : sur votre droite, de l'autre côté du vallon, la très belle falaise du *Roc des Bœufs* dans laquelle vous aurez peut-être l'occasion de remarquer quelques grimpeurs en action.

Du col, montez sur la droite en **2 min** jusqu'au *chalet de la Frasse*, où la vue est plus dégagée que depuis le col.

En face de vous, le *Massif des Bauges* avec le *Colombier d'Aillon* à droite et le *Mont Trélod* à gauche.

Tournez-vous, le *Lac d'Annecy* se dévoile, ainsi que les *sommets des Bornes et des Aravis*.

Redescendez par le même itinéraire jusqu'au replat des épicéas. Prenez tout droit le chemin qui descend en travers et qui conduit bientôt à l'alpage des *Granges neuves*. On y fabrique durant toute la saison estivale des tommes de Savoie et des tommettes de chèvre à partir du lait des troupeaux que vous avez croisés. Ne manquez pas de repartir avec l'un de ces fromages. Vous trouverez également un point d'eau en cas de besoin.

Poursuivez par la piste qui vous ramènera en **15 min** au parking.

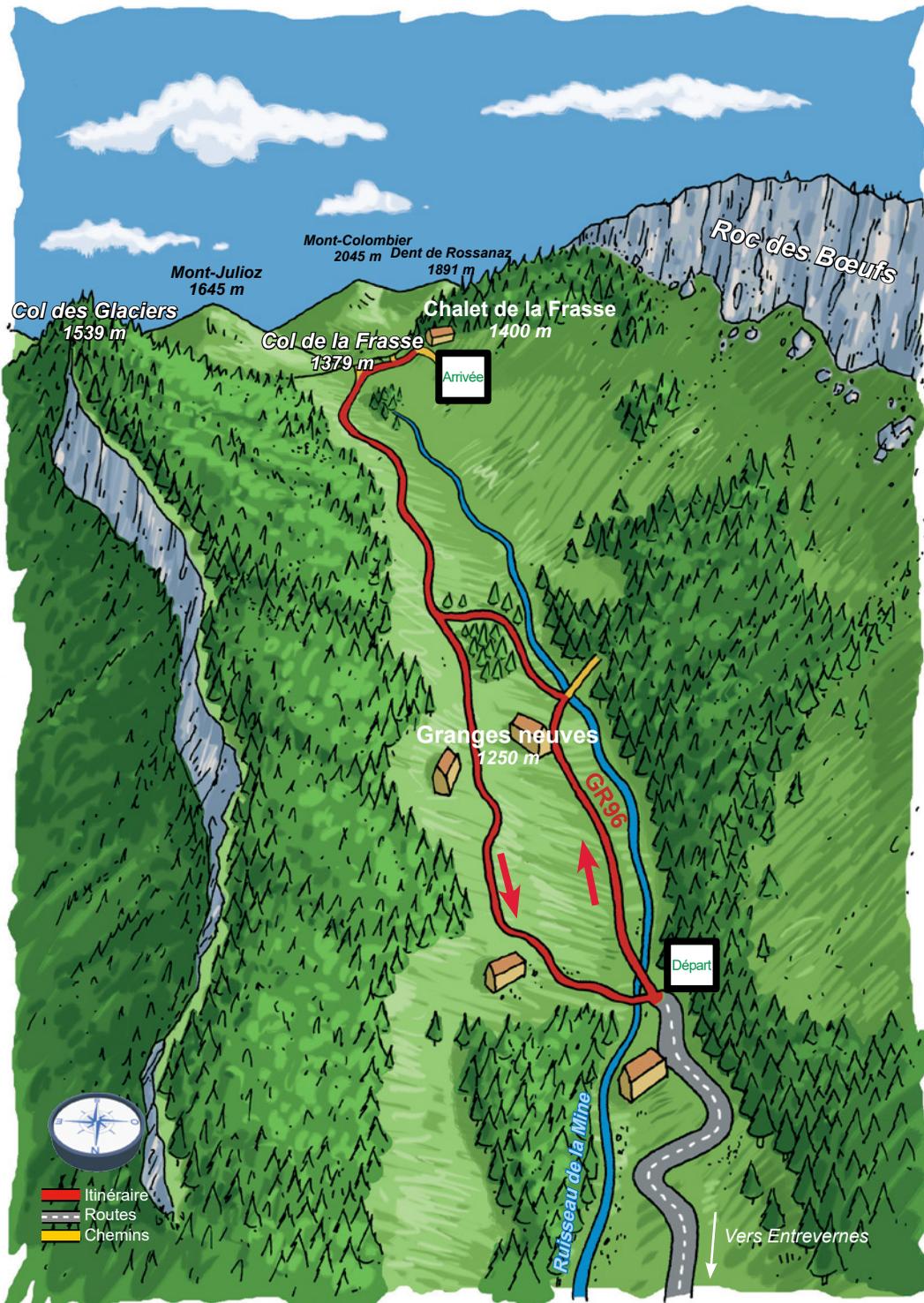
ITINÉRAIRE

De *Duingt*, RN 508 au bord du *Lac d'Annecy*, prenez la direction « *Entrevernes* ». Traversez le village et tournez à droite, direction « *Col de la Frasse/ Les Raffourds* ». Suivez la route jusqu'à son terme, pendant environ 5 km. Garez-vous en faisant attention à ne pas gêner les sorties de champs et les pistes.

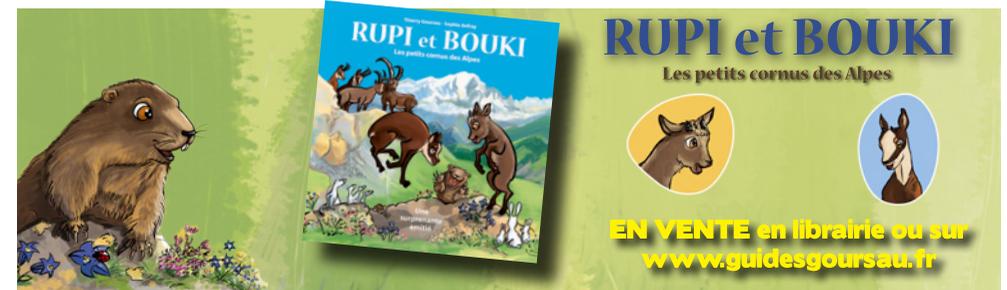
Du parking, prenez la piste dans l'axe de la route, traversez le ruisseau et montez tout droit en face, en empruntant le sentier bien marqué. Laissez à droite une piste par laquelle vous redescendrez tout à l'heure.

Poursuivez par le sentier enherbé, au milieu de beaux blocs de rocher ; vous allez passer sous les chalets des *Granges neuves*, le sentier pénètre alors en forêt et atteint bientôt une clôture puis une large piste.

Passez ce parc par une chicane sur la gauche et suivez la piste à gauche qui se redresse un peu. Vous débouchez sur un replat dégagé, avec un bosquet d'épicéas bien identifiable. **0 h 30**



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.

Conseils pratiques

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/>

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

Télécharger dans l'App Store

ANDROID APP ON Google play

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

G LES GUIDES GOURSAU
www.guidesgoursau.fr