

# Le Parmelan

**DURÉE :** 4h 15 par le Grand Montoir  
5h par le Petit Montoir

**POINT DE DÉPART :** 1170 m

**DÉNIVELLÉE :** 650 m

**ALTITUDE MAXIMALE :** 1832 m

**NIVEAU :** balade, accessible aux enfants à partir de 6 ans par le Petit Montoir.  
Pour randonneurs expérimentés par le Grand Montoir, accessible aux enfants à partir de 10 / 12 ans. Randonnée déconseillée par temps de brouillard.

## INTÉRÊT DU CIRCUIT

Le plateau du Parmelan fait partie de l'une des plus importantes zones de karst des Alpes. Le calcaire qui le compose, travaillé au cours du temps par l'eau et le gel, s'est transformé en une sorte de glacier de pierre de toute beauté, appelé aussi *lapiaz*. Prenez le temps d'admirer ces rochers finement découpés et les dalles rainurées par l'eau. Attention aux trous, certains sont profonds.

Chappeys qui descend sur la gauche, vous arriverez au *Petit Montoir*, porte d'entrée du fabuleux *Plateau du Parmelan*. 2h. Vous allez rejoindre le sentier de l'*Anglettaz* qui vient de votre gauche ; continuez à monter à droite par le sentier bien marqué et après environ 35 min, vous rejoindrez le sentier du *Grand Montoir* qui vient de la droite. 2h35

Pour randonneurs expérimentés par le *Grand montoir* :

## ITINÉRAIRE

Rejoignez le village de Villaz, traversez-le et suivez la route départementale direction « *Thorens-Glière / Le Parmelan* ». Après environ 700 m, prenez à droite la *route du Parmelan* et suivez-la jusqu'à son terminus (environ 5,5 km). Parking.

Montez à droite par le sentier en lacets, qui vous conduira dans une belle gorge que vous allez remonter (barrières, chaînes) jusqu'au plateau. Attention par temps humide, le rocher est très glissant. Dangereux et déconseillé lorsqu'il reste de la neige en début de saison estivale. 1h50

Prenez sur la droite le chemin qui monte en biais en direction du *Parmelan*. Après une petite partie assez raide, il se recouche. Au croisement, allez tout droit, et rejoignez le *Chalet Chappuis*. Profitez du panorama sur le lac et sur le *Massif des Bauges*. 0h20

De ce point, la vue se dégage sur le *Massif du Mont-Blanc*, les *Bornes* et sur les *Aravis*.

Montez à gauche par le sentier en lacets dans la forêt ; vous allez rejoindre un petit col. Le sentier part à flanc et monte à travers des prairies et des forêts. Levez la tête, vous êtes sous la *falaise du Parmelan*. Après une zone de gros cailloux et de racines, vous arriverez à un croisement important. 1h20

L'itinéraire redevient commun : poursuivez par le sentier bien marqué jusqu'au *Refuge Camille Dunant* (buvette, casse-croûte) que l'on rejoint en 25 min. Vous pouvez atteindre le « vrai » sommet, un peu au-dessus sur la droite, par un bon sentier en 10 min.

De là, deux itinéraires sont possibles.

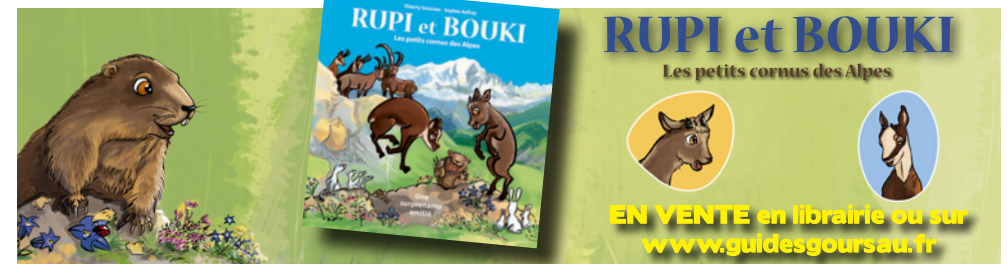
La vue sur le *Lac d'Annecy* est saisissante. Au-delà, vous pourrez admirer le *Massif des Bauges* et la *Vanoise*.

Balade, par le *Petit Montoir* :

Faites extrêmement attention au bord de la falaise, surveillez bien les enfants.

Continuez tout droit, le sentier traverse à flanc sous la falaise et, après avoir laissé le sentier du *Chalet*

Redescendez par le même itinéraire en 2h. Si vous êtes montés par le *Grand Montoir*, le passage au *Petit Montoir* complètera parfaitement cette randonnée.





# 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

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](http://www.guidesgoursau.fr)

EN VENTE sur [www.guidesgoursau.fr](http://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](http://www.guidesgoursau.fr)