

Semnoz-Les Puisots, départ de Sevrier

DURÉE : 3 h 40

DÉNIVELLÉE : 600 m

NIVEAU : randonnée. Accessible aux enfants à partir de 6 ans.

La première partie monte assez raide, le reste est plus tranquille.

POINT DE DÉPART : 450 m

ALTITUDE MAXIMALE : 1 050 m

INTÉRÊT DU CIRCUIT

C'est une randonnée en forêt pour flâner et musarder. Elle se déroule dans le *Parc Naturel des Bauges* et ménage quelques beaux points de vue sur le *Lac d'Annecy* et ses sommets. La première heure est assez physique mais vous serez récompensés par la découverte des vallons intimistes de la *forêt du Semnoz*. Le passage aux *Puisots* et son grand champ dégagé sera l'occasion d'un pique-nique champêtre avant la redescente.

ITINÉRAIRE

Gagnez **Sevrier** et gardez-vous sur le parking en face de l'*Office de Tourisme*.

Prenez la direction de « **St-Jorioz** » le long de la nationale, puis à droite direction « **Col de Leschaux** ». Prenez ensuite à droite le *Chemin de Forbach*, puis montez à droite de la croix jusqu'à la fin de la partie goudronnée. **10 min**

Suivez le sentier qui monte tout droit, direction « **Les Puisots** » (balisage). Et poursuivez toujours tout droit sur le sentier en creux qui, après quelques lacets, part franchement sur la gauche. Poursuivez par le sentier principal, en montée soutenue (balises). Après un peu moins d'une heure, vous atteindrez le sentier de crête au lieu-dit « **Les Chalets** » (balisage). **1 h 05**

Laissez à droite le sentier par lequel vous reviendrez tout à l'heure, et prenez à gauche la direction de « **Le Semnoz** » (balisage GRP jaune et rouge). Le sentier parcourt un beau vallon peuplé de hêtres. Continuez en suivant le sentier principal sans tenir compte des sentiers secondaires, toujours dans la même direction générale, c'est-à-dire avec le *Lac d'Annecy* sur votre gauche (balisage).

Le sentier ne cesse de monter et de redescendre. Vous allez passer à proximité d'un belvédère aménagé, traverser une zone de rochers puis atteindre un brusque changement de direction du sentier. **1 h 45**

Le sentier part franchement à droite, suivez-le pour atteindre un large chemin en descente que vous allez emprunter (balisage). Vous rejoignez alors une piste encore plus large. **2 h**

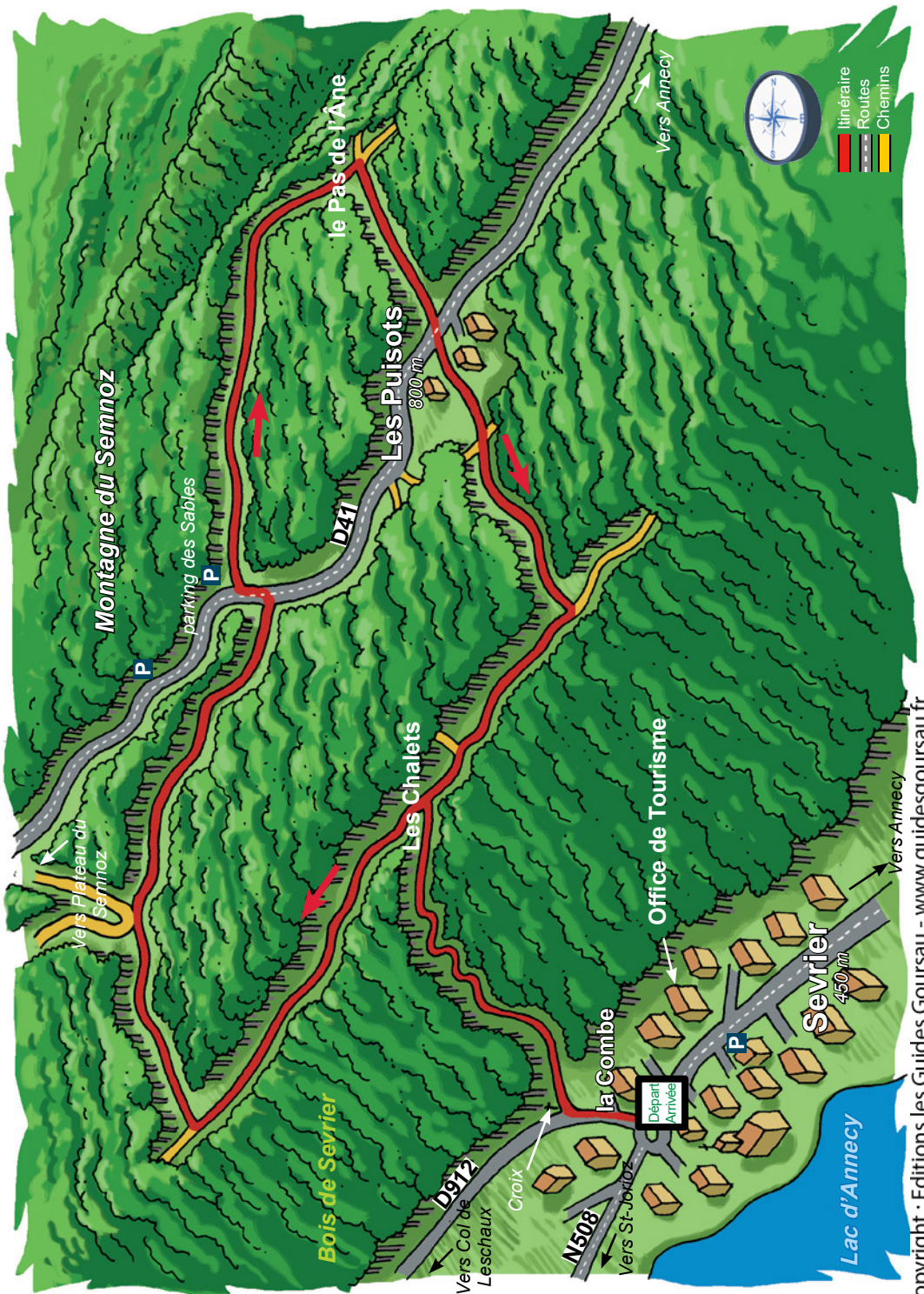
Prenez cette piste à droite, direction « **Les Puisots** », puis tout de suite, de nouveau à droite, le sentier en sortie de virage (balisage). Suivez-le, dans un terrain à l'aspect sableux, en allant vers la droite aux différents croisements (balisage), jusqu'à rejoindre la *route du Semnoz*. **2 h 15**

Prenez à gauche le long de la route (attention à la circulation) puis, environ 50 m plus loin, traversez pour atteindre le *parking des Sables* (balisage). Prenez à droite le sentier en direction des *Puisots* et suivez-le tout droit, sans tenir compte des sentiers adjacents (balisage jaune). Vous allez atteindre un replat avec de gros blocs épars ; montez en face par le chemin le plus large, puis prenez à droite le sentier à plat. Suivez le sentier principal en gardant la même direction générale, sans tenir compte des sentiers secondaires. Après une série de montées, descentes et replats, vous allez arriver à une grande descente au bas de laquelle vous prendrez à gauche pour accéder au *Pas de l'Âne* (balisage). **2 h 35**

Partez à droite, direction « **Les Puisots** » et après 5 min de descente, vous retrouverez la route. Continuez tout droit dans le grand champ, en longeant la barrière du centre aéré par la droite, et suivez le large sentier qui s'enfonce dans la forêt. Juste après, au croisement d'une grosse piste, allez tout droit en face dans la même direction et poursuivez en restant sur le chemin principal, d'abord à plat, puis en légère descente. Vous allez arriver à un croisement important en patte d'oie où vous prendrez le chemin de gauche qui descend (le chemin de droite reste à plat). Après avoir passé une zone rocheuse, prenez à droite direction « **Sevrier** », au poteau « *sentier des maréchaux* » et rejoignez par une belle descente le sentier de crête (balisage). Suivez-le sur la droite, direction « **Le Semnoz** » (ne pas aller tout droit, direction « **Sevrier** ») et rejoignez le croisement du lieu-dit « **Les Chalets** » où vous étiez tout à l'heure. **3 h**

Redescendez en environ 40 min par l'itinéraire de montée jusqu'à Sevrier.

G LES GUIDES GOURSAU
www.guidesgoursau.fr



Conseils pratiques

CLASSEMENT DES RANDONNÉES

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

Balade. Accessible aux personnes aimant marcher, même si elles ne sont pas très sportives. Dénivellée 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 dénivellée, 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 dénivellée 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

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

La Tourrette

G LES GUIDES GOURSAU
www.guidesgoursau.fr