



Fugues en Montagne
24 Impasse du Cancel - 05100 Cervières
07.64.42.99.65
contact@fuguesenmontagne.com

Randonnée itinérante sportive entre Fiz et Mont Buet (3098m)

Séjour itinérant accompagné
4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée



Le « Massif des Fiz » est une chaîne de montagne située en Haute-Savoie, dans les Alpes françaises, offrant un cadre exceptionnel pour les amateurs de randonnée et de trek. Ce massif est notamment réputé pour sa grande diversité de paysages et son panorama imprenable sur le Mont-Blanc et les autres cimes environnantes.

Il abrite également plusieurs refuges d'altitude qui permettent de s'immerger plus profondément et de prolonger l'expérience. Notre itinéraire passe par trois refuges emblématiques du massif et inclut l'ascension du Mont Buet, aussi connu sous le nom de « Mont Blanc des Dames », qui n'est autre que le plus haut sommet calcaire des Alpes françaises avec ses 3098m d'altitude !

Ce trek très exigeant à travers le Massif des Fiz, avec nuitées en refuge et un passage par le Mont Buet, est un défi physique pour les amoureux de la nature et de la montagne ayant une très bonne condition physique, offrant un mélange parfait de paysages grandioses et de montées en altitude, pour atteindre l'un des sommets les plus prisés des Alpes françaises.

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

- Des vues panoramiques à couper le souffle, notamment sur le Mont Blanc !
- La découverte d'un massif grandiose
- Des refuges d'altitude nichés dans des lieux aussi paisibles que spectaculaires
- Le challenge de gravir le Mont Buet, 3098m.
- La découverte de cascades exceptionnelles et d'un lac haut perché en altitude !

PROGRAMME

Jeudi 4 septembre : De Salvany au refuge du Grenairon

Au départ d'un village typique de la vallée du Giffre, le sentier s'élève rapidement dans la forêt, en suivant des lacets qui offrent de beaux points de vue sur la vallée. À mesure que l'on grimpe, la végétation se fait plus clairsemée, et les perspectives s'ouvrent peu à peu sur les sommets environnants : Mont Buet, Dents Blanches, et massif des Fiz. L'ambiance devient plus alpine et le silence de la montagne s'installe. L'arrivée au refuge du Grenairon (1973 m) se fait sur une crête dégagée, offrant une vue imprenable sur le massif du Mont-Blanc. Nous nous préparerons pour l'ascension du Mont Buet le lendemain.

6 km // 1100 mètres D+ // 4h30 de marche

Vendredi 5 septembre : Ascension du Mont Buet depuis le refuge du Grenairon

Au départ du refuge du Grenairon, l'ambiance est déjà alpine. Le sentier grimpe progressivement à travers les alpages du Grenairon, puis devient plus minéral en gagnant en altitude. La montée est soutenue, mais régulière, avec de superbes vues sur les Dents du Midi, les Fiz et la vallée du Giffre. On atteint rapidement les Frêtes du Grenier, avant de poursuivre vers le Plan du Buet, un vaste replat caillouteux. Le paysage devient alors lunaire : pierres et silence sont de mise. L'ultime montée, par l'arête nord, comporte un passage aérien obligatoire pour accéder au sommet (3098 m), d'où la récompense sera totale : 360° de panorama, du Mont-Blanc au Léman, en passant par les Aiguilles Rouges, les Dents Blanches, le Ruan, et même le Jura par temps clair.

La descente commence par le versant sud, direction le col de Salenton (2 526 m), sur un terrain très minéral et parfois technique. Il faut avoir le pied sûr. Du col, on entame une longue descente vers le vallon de Villy, avec une traversée de pelouses alpines et de ruisseaux. Une belle marche au pied des Aiguilles Rouges qui se dressent en face. Nous terminerons cette longue étape au refuge de Moëde Anterne, niché sur un replat face au Massif des Aiguilles Rouges, et avec une vue exceptionnelle sur Mont Blanc.

16km // 1500 mètres D+ // 1400 mètres D- // 8h de marche

Samedi 6 septembre : Refuge de Moëde Anterne jusqu'au refuge de Sales

Au départ du refuge de Moëde Anterne, on s'élanche par la montée vers le col d'Anterne (2257 m). Une fois au col, le panorama s'ouvre soudainement sur les

impressionnantes falaises des Fiz, murs de calcaire verticaux qui dominent tout le paysage. Le contraste est saisissant entre cette muraille calcaire et le lac d'Anterne, posé au pied du géant. Bientôt, le refuge Alfred Wills se dévoile dans un petit écrin de verdure, paisible, reculé et hors du temps. Après une pause bienvenue, on reprend le chemin vers le plateau de Sales. Le sentier plonge d'abord en forêt, puis remonte doucement à travers les prairies alpines. Le paysage s'adoucit, l'air se charge du son des cascades.

En comparaison avec la veille, notre randonnée du jour sera bien moins longue ! Selon la forme du moment et vos envies, votre accompagnateur pourra vous proposer des options qui vous mèneront vers des lieux incroyables, à ne pas rater !

11 km // 900 mètres D+ // 4h30 de marche

Dimanche 7 septembre : retour en vallée par la cascade du Rouget, surnommée La Reine des Alpes

Depuis le refuge de Sales, niché au cœur d'un vaste plateau pastoral entouré de hautes falaises calcaires, la randonnée commence par une descente douce au milieu des alpages de Sales. Le sentier serpente entre chalets d'estive, ruisseaux limpides et cascades grondantes, dans une ambiance bucolique et paisible. La descente s'accroît ensuite, traversant une belle forêt de conifères, fraîche et ombragée, avant de parvenir à l'un des joyaux naturels de la région : la cascade du Rouget, surnommée *la reine des Alpes*. Avec ses deux sauts successifs qui jaillissent au pied de la montagne, c'est un endroit spectaculaire, parfait pour une pause et quelques photos.

Le sentier continue ensuite en lacets dans la forêt, longeant à distance le torrent du Giffre. Le paysage devient plus sauvage, avec quelques points de vue sur les falaises qui dominent la vallée. Après environ 2 heures supplémentaires, on atteint le fond de la vallée, à proximité du pont de Sales, puis la route continue jusqu'aux Gorges des Tines. Selon l'horaire, nous nous attarderons pour une visite des gorges des Tines, étroites et impressionnantes, qui marquent la fin spectaculaire de notre trek. L'eau y a creusé la roche pendant des millénaires, formant un passage étroit et profond. Une passerelle permet de les admirer d'en haut ou d'en bas selon l'itinéraire choisi.

7 km // 1200 mètres D- // 4h de marche

IMPORTANT : nous nous réservons le droit de modifier le programme quelles qu'en soient les raisons (conditions météorologiques, condition physique et niveau technique des participants, coups de cœur de l'accompagnateur...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt : pour rendre votre séjour le plus agréable possible, et pour votre sécurité.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rdv le J1 à 10h sur le parking de Salvagny, situé au-dessus du village de Salvagny, entre Samoëns et Sixt-fer-à-Cheval (46°02'22.5"N 6°46'28.2"E).

Arrivée en train :

Gare SNCF d'Annecy

Depuis Paris Gare de Lyon (estimation) : TGV (entre 3h45 et 4h15 de trajet environ). Des arrivées sont prévues la veille à 13h29, 16h32, 21h37 ou 22h33 (sous réserve de modification)

Depuis Lyon Part Dieu (estimation) : TER (environ 2h de trajet). Des arrivées sont prévues la veille à 10h30, 13h29, 16h32, 21h37 (sous réserve de modification)

Depuis Marseille (estimation) : TGV (entre 4h et 6h de trajet environ). Des arrivées sont prévues la veille à 13h29, 16h32, 21h37 (sous réserve de modification)



Arrivée en voiture :

Depuis le nord, par l'A6 (ou depuis Paris) : prendre l'A6 jusqu'à Macon, puis l'A40 en direction de Genève. Rester en France en prenant la direction d'Annemasse, sortir à

Etrembière (direction Bonneville). Suivre la direction de Samoëns. Traverser Samoëns, jusqu'au village de Sixt-Fer-à-Cheval. Prendre à droite sur la D29, direction Salvagny. Le parking se situe au-dessus du village (coordonnées GPS : 46°02'22.5"N 6°46'28.2"E).

Depuis l'est (ou depuis Lyon) : prendre l'A42 direction Pont d'Ain. Puis via l'A40 prendre direction Genève. Rester en France en prenant la direction d'Annemasse en sortant à Etrembière direction Bonneville. Suivre la direction de Samoëns. Traverser Samoëns, jusqu'au village de Sixt-Fer-à-Cheval. Prendre à droite sur la D29, direction Salvagny. Le parking se situe au-dessus du village (coordonnées GPS : 46°02'22.5"N 6°46'28.2"E).

Depuis le sud par l'A49 (ou depuis Valence) : prendre l'A49 direction Grenoble. Prendre la Sortie 11 « Tullins ». Se diriger vers Voiron, puis prendre la D82 jusqu'à reprendre l'A43 vers Chambéry. Traverser Chambéry direction Annecy/Genève pour reprendre l'A41. Sortir et rejoindre l'A410 direction Chamonix-Mt-Blanc. Prendre la sortie 17 direction Marignier. Suivre la direction de Samoëns. Traverser Samoëns, jusqu'au village de Sixt-Fer-à-Cheval. Prendre à droite sur la D29, direction Salvagny. Le parking se situe au-dessus du village (coordonnées GPS : 46°02'22.5"N 6°46'28.2"E).

Parking :

Vous pourrez stationner le temps du séjour sur le parking gratuit au-dessus de Salvagny.

Navette :

Notre accompagnateur part depuis la gare d'Annecy, avec un passage par le parking P+R d'Allonzier-la-Caille, sortie d'autoroute n°18 entre A41 et A410 au niveau du péage de Cruseilles. Il vous propose **une navette gratuite (aller et retour) depuis la gare d'Annecy ou du parking P+R d'Allonzier-la-Caille.**

Deux rendez-vous possibles sont proposés le J1 :

- A 8H à la gare d'Annecy, pour les randonneurs arrivés la veille ou le matin en train, au niveau du parking de la gare d'Annecy. Votre accompagnateur vous y attendra.
- A 8h30 sur le parking P+R d'Allonzier-la-Caille
- A 9h45 sur le parking des Gorges des Tines, départ de la randonnée.

DISPERSION

Le séjour se termine une fois revenu au parking de Salvagny, aux alentours de 14h. Avant le départ, nous pourrions voire le verre de l'amitié à proximité (et pourquoi pas un arrêt aux Gorges des Tines si nous avons le temps) !

Retour en train :

Notre navette gratuite vous déposera le J4 en gare d'Annecy pour 17h au plus tard. Trains au départ d'Annecy (horaires indicatifs, susceptibles de modification par la SCNF) :

- pour Paris Gare de Lyon : 17h27
- pour Lyon Part Dieu : 19h27
- pour Marseille : 17h27

HÉBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR

A Annecy :

- Office de tourisme d'Annecy (Lac Annecy, Tourisme et Congrès) – 1 rue Jean Jaurès, 74000 Annecy : +33 (0)4 50 45 00 83
<https://www.lac-annecy.com>

A Samoëns :

- Office du tourisme de Samoëns (Samoëns, Pays de randonnée) – 60 place de l'office du tourisme, 74340 Samoëns Tel : +33 (0)4 50 34 40 28
<https://www.samoens.com>



FORMALITÉS

Formalités santé :

Pour connaître les mesures COVID en vigueur dans nos séjours, consultez la page Infos COVID sur notre site internet. Ce sont les conditions du moment, nous ne manquerons pas de vous informer si elles devaient évoluer.

Formalités passeport et visa :

Durant les randonnées vous devrez être en possession des documents suivants :

- Carte nationale d'identité (ou passeport ou permis de conduire) et carte vitale
- Le dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU ▲▲▲▲

Nous gravirons de 900 à 1500 mètres de dénivelé par jour et marcherons de 4h à 8h quotidiennement, parfois dans des terrains rocaillieux de montagne, très exigeants. L'itinéraire prévu comporte quelques passages délicats, et notamment un passage inévitable et « aérien » (mais équipé) le J2 pour accéder au sommet du Buet, qui ne convient pas aux personnes ayant le vertige ou des difficultés avec l'appréhension du vide.

Votre accompagnateur s'adaptera au niveau du groupe pour proposer des itinéraires plus tranquilles ou, au contraire, plus sportifs. Les premiers de cordée encouragent les suivants dans une ambiance toujours bon enfant.

Si vous vous sentez plus proche d'Homer Simpson que de Kylian M'Bappé, n'hésitez pas à faire de l'exercice avant de venir. Le niveau de ce trek est relevé, et nécessite d'être entraîné !

Important : N'oubliez pas que vous devez avoir la capacité à participer à ce séjour. Vous pouvez nous contacter (contact@fuguesenmontagne.com) pour nous poser vos questions sur le déroulement du séjour et le niveau requis. Toute information vous concernant et pouvant avoir une influence sur ce séjour doit nous être communiquée.

HÉBERGEMENT

Durant notre séjour, nous logerons exclusivement dans des refuges de montagne, qui vous vous promettent une immersion complète dans ce massif féérique (des Fiz en ancien patois). Nous naviguerons dans le décor protégé et sauvage du massif calcaire de la Réserve Naturelle Nationale de Sixt-Passy, malgré tout accessible pour ceux bravant la difficulté de la randonnée ! Nos refuges sont situés au cœur de cette réserve, garantissant un dépaysement total. **Vous dormirez en dortoir collectif, pour une ambiance montagne conviviale :**

- Nuitée du jeudi 4 au vendredi 5 septembre : Refuge du Grenairon (1950m) ;
- Nuitée du vendredi 5 au samedi 6 septembre : Refuge Moëde Anterne (2000m) ;
- Nuitée du samedi 6 au dimanche 7 septembre : Refuge de Saint-François-de-Sales (1877m) ;

Les couvertures sont fournies par les hébergements. Étant dans des refuges d'altitude, la possibilité de prendre une douche payante en fin de journée n'est pas garantie et dépend de l'eau disponible. D'autre part, pour l'ensemble des refuges de montagne, **un drap de sac / sac à viandes est obligatoire**. Attention enfin : le nécessaire de toilette et les serviettes ne sont pas fournis par les refuges !

Après notre randonnée, vous pourrez profiter des espaces communs du refuge (bar et salle à manger, terrasses avec des vues superbes...). Selon le refuge, l'accès au WIFI ou au réseau téléphonique n'est pas garanti (refuges d'altitude situés entre des barres rocheuses).

Vous pouvez découvrir nos refuges en photo sur le lien suivant : <https://www.passy-mont-blanc.com/sejourner/ou-dormir/refuges/>

IMPORTANT : aucune inscription ou demande particulière de votre part ne sera prise en compte directement par les hébergeurs qui ne sont responsable ni du planning ni de l'organisation de ce séjour. Merci de votre compréhension.

RESTAURATION

A compter du dîner du J1, vous logerez dans différents refuges d'altitude en demi-pension avec pique-nique (les pique-niques du J2, J3 et du J4 sont donc fournis par les refuges).

Le soir, vous dégusterez de savoureuses spécialités locales, dans lesquelles les succulents fromages locaux seront bien sûr de mise ! Quoique généralement copieux, nos repas dépendront donc de chaque refuge et des conditions particulières d'accueil inhérentes aux refuges d'altitude.

Pour les temps de randonnée, prévoyez vos propres collations correspondant à vos habitudes lors de nos pauses régulières.

Important : le pique-nique du J1 est à votre charge et n'est pas compris dans le prix du séjour.



ENCADREMENT

Par Yoann, accompagnateur en montagne professionnel diplômé d'état, passionné et fin connaisseur des lieux. Il sera systématiquement équipé d'une trousse de premiers soins, d'une paire de jumelles, et des moyens adéquats pour déclencher les secours.

GROUPE

Le groupe sera composé de 5 personnes au minimum et de 7 personnes au maximum.

PORTAGE DES BAGAGES

Ce séjour est itinérant, avec 3 nuits au refuge. Vous serez en charge de votre sac à dos durant toute l'itinérance. N'étant pas à proximité de routes d'accès, tout transfert des bagages pendant le trek est impossible.

Reportez-vous ci-après à la rubrique « équipement individuel à prévoir » pour découvrir la liste du matériel à emporter et nos conseils pour limiter le poids de votre sac !

MATÉRIEL FOURNI

Nous vous fournissons gratuitement les bâtons de randonnée si besoin.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour se prémunir des aléas du climat montagnard d'altitude, la bonne méthode est celle de l'oignon, à savoir ajuster sa température grâce à des couches de vêtements pas trop chauds, afin de ne pas trop transpirer. En cas d'investissement à l'occasion d'un séjour avec nous, nous vous conseillons d'adopter les vêtements en fibre naturelle mérinos, chauds, respirant et sans mauvaises odeurs en cas de transpiration.

Enfin, cela peut paraître étonnant mais un bon vieux parapluie reste le moyen le plus efficace pour se prémunir des intempéries, à condition d'avoir un sac permettant de l'accrocher (des sangles latérales conviendront très bien). Choisissez votre pépin de préférence avec une pointe en bois ou plastique pour éviter la foudre.

Pour le J1 uniquement :

- votre pique-nique personnel

Pour la randonnée :

- Un sac à dos de taille moyenne (50 litres environ) pour les affaires de la journée et du refuge et le pique-nique
- Un sur-sac pour protéger les affaires en cas de chute de pluie
- Un pantalon/short de randonnée
- Un coupe-vent type Gore Tex
- Une veste chaude pour se prémunir des changements de température, lors des arrêts comme le pique-nique (la transpiration et le vent ne font pas bon ménage), ou ne serait-ce que pour les nuits au refuge (en altitude, les températures baissent plus vite qu'en vallée !)
- Un pull pas trop épais éventuellement en polaire ou mérinos
- Des sous-vêtements (collants, t-shirt manches longues...) chauds et séchant rapidement (pourquoi pas en mérinos !)
- des chaussures de randonnées crantées, montantes et imperméables
- Un casquette/chapeau protégeant bien la nuque et les oreilles
- Une paire de gants fins

- Une gourde isotherme de préférence (1,5 litres minimum)
- Une paire de lunettes de soleil très protectrice
- Un tube de crème solaire et un stick à lèvres, tous deux très protecteurs

En fonds de sac :

- Un duvet 10° confort
- 1 ou plusieurs grands sacs plastiques à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu
- Des sous-vêtements de rechange
- Au moins 1 t-shirt et 1 paire de chaussettes de rechange (2 de chaque sont conseillés, sachant que des « lessives » pourront être faites à la main dans les refuges)
- Une pochette étanche pour transporter vos documents importants
- Une lampe frontale (ou lampe de poche)
- Un couteau de poche
- Du papier toilettes et un petit briquet léger
- Quelques sacs en plastique pour sa poubelle personnelle (format 5L)
- Facultatif : un parapluie, un appareil photo...

Pour la soirée :

- 1 paire de chaussettes chaudes et sèches
- T-shirt de rechange a minima (pantalon également recommandé pour les soirées ou en cas de marche sous la pluie la journée)
- Serviette légère et nécessaire de toilette (savon, etc...)
- Une pharmacie, avec le nécessaire pour soigner la bobologie quotidienne, pensez aux éventuels soins des pieds (compeed, strap et autres pansements), et bien sûr vos traitements personnels



Nos conseils pour éviter les ampoules :

L'ampoule est clairement l'ennemi numéro 1 du randonneur ! Et pour les éviter, mieux vaut prévenir que guérir. Nous vous conseillons donc :

- De « faire » vos éventuelles chaussures neuves avant le séjour (deux à trois demi-journée de randonnée devraient suffire) ;
- De vous hydrater les pieds avec de la crème hydratante deux à trois fois par semaine, pendant un mois avant le séjour (les ampoules arrivent fréquemment lorsque les pieds sont secs) ;
- D'utiliser des chaussettes en laine plutôt qu'en coton.

DATES ET PRIX

Ce séjour est programmé du jeudi 4 au dimanche 7 septembre 2025.

Le coût de ce séjour est de 445 euros / personne.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension avec nuitée en refuge d'altitude, du dîner du jeudi 4 septembre (J1) au petit déjeuner du dimanche 7 septembre (J4)
- Les pique-niques des vendredi 5, samedi 6 et dimanche 7 septembre (J2/J3/J4)
- Les taxes de séjour
- 4 journées de randonnées encadrées par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le pique-nique du jeudi 4 septembre (J1)
- L'assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour)
- L'assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour)
- Les boissons et dépenses personnelles

ASSURANCE ET ASSISTANCE

Elles sont facultatives, mais nous sommes tenus de vous les proposer. Lors de la réservation de votre séjour, vous pouvez souscrire à une Assurance annulation – perte de bagages - interruption de séjour et/ou à une Assistance rapatriement. Leur montant est calculé en fonction du prix du séjour. Elles doivent être réglées en totalité dès la réservation. Vous pouvez télécharger les contrats détaillés sur notre site, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.

Important : vous êtes peut-être déjà couverts par vos propres assurances, en particulier si vous réglez votre séjour par carte bancaire. Renseignez-vous auprès de votre assureur et de votre banquier. Dans ce cas, **munissez-vous lors du séjour de votre numéro de contrat ainsi que d'un numéro d'appel en cas de sinistre.**

MODALITES DE PAIEMENT

Si votre réservation intervient plus de trois semaines avant la date de départ, vous commencerez par régler un acompte d'un montant équivalent à 30% du prix du séjour. Le solde restant devra ensuite être réglé, au plus tard, trois semaines avant la date de départ.

Si votre réservation intervient moins de trois semaines avant la date de départ, vous devez régler directement la totalité du prix du séjour.

POUR EN SAVOIR PLUS

Les cartes

- IGN Top 25 : 3530ET – Samoëns – Haut Giffre



FUGUES EN MONTAGNE
24, impasse du Cancel - 05100 Cervières
07.64.42.99.65

contact@fuguesenmontagne.com - www.fuguesenmontagne.com

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : en cours d'immatriculation
Association de tourisme Affiliée à l'APRIAM - 73800 Porte de Savoie
Immatriculation Atout France - 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023
Garantie financière : Groupama assurance - 5, rue du centre - 93199 Noisy le Grand - 01.49.31.31.31 - Contrat n°4000713451/0
Responsabilité civile et professionnelle : Mutuelles du Mans - 14, Bd marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans - Police A3.056.234
Médiateur consommation : Société Médiation Professionnelle - 24, rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux <http://www.mediateur-consommation-smp.fr/>