



# Séjour Montagne 2022 : Annecy samedi 25 juin au samedi 2 juillet

## Liste des cols

|                                        | Altitude | Distance | Dénivellation | Pourcentage moyen | Commentaires                                              |
|----------------------------------------|----------|----------|---------------|-------------------|-----------------------------------------------------------|
| Mont Semnoz<br>ou Crêt de<br>Châtillon | 1660m    | 17km     | 1212m         | 7%                | Depuis Annecy<br>denivelé max<br>10%                      |
|                                        |          | 25km     | 1204m         | 4.8%              | Depuis Sévrier<br>par le col de<br>Leschaux, max<br>12%   |
| Col de<br>Leschaux                     | 897m     | 11.90km  | 441m          | 3.7%              | Depuis Sévrier,<br>max 7%                                 |
| Col de la Croix<br>de Fry              | 1467m    | 12.80km  | 842m          | 6.6%              | Depuis Thones,<br>max 9.3%                                |
| Col des Aravis                         | 1486m    | 18.90km  | 866m          | 4.6%              | Depuis Thones,<br>max 8.6%                                |
| Col de la<br>Colombière                | 1613m    | 16.30km  | 1108m         | 6.8%              | Depuis<br>Scionzier, max<br>10.2%                         |
| Col de la<br>Forclaz                   | 1150m    | 10.20km  | 660m          | 6.5%              | Depuis<br>Menthon St<br>Bernard, au<br>Nord, max<br>12.6% |
|                                        |          | 8.20km   | 655m          | 8%                | Depuis<br>Vesonne, au<br>Sud, max 13%                     |
| Col du Marais                          | 833m     | 10.20km  | 388m          | 3.8%              | Depuis St<br>Ferréol, max<br>6%                           |
| Col de Bluffy                          | 630m     | 5.50km   | 168m          | 3%                | Depuis<br>Chavoire, max<br>4.7%                           |
| Plateau des<br>Glières                 | 1433m    | 8km      | 670m          | 11%               | Depuis St Jean<br>de Sixt                                 |



## Liste des parcours

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                             |  |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|
| BAL08-Bluffy-Trace-60km980m      | Col de Bluffy avec Tour du Lac                                                                                                                                                                                                                             | ½ journée<br>Mise en route du séjour montagne               |  |
| BAL07-BluffyPlus-Trace-73km1480m | Col de Bluffy avec Tour du Lac<br>En plus col des Contrebandiers                                                                                                                                                                                           | ½ journée<br>Ajout d'un col Aller/Retour juste avant Annecy |  |
| BAL01-Forclaz-Trace-57km1120m    | Col de la Forclaz par la face Nord<br>Depuis Menthon St Bernard<br>10.2km 660m de dénivelé<br>6.5% Moyen , 12.6% Max<br>Les 4 derniers km sont difficiles (> 10%)                                                                                          | ½ journée                                                   |  |
| BAL01Inv-Forclaz-Trace-54km1130m | Col de la Forclaz par la face Sud<br>Depuis Vesonnes<br>8.2km et 660m de dénivelé<br>8% Moyen, 13% Max<br>La difficulté est au départ (1km à 11.4%) puis après le km3.5 (2km à 11%) suivie par une descente sur 1km pour se terminer par 2km à plus de 10% | ½ journée                                                   |  |



|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>BAL04-CroixFryAravis-Trace-113km2200m</p> | <p>Col de la Croix de Fry puis Col des Aravis.<br/>L'ascension de la Croix de Fry se fait par la route de Thones. Après Manigod la route s'élève fortement (3km à 8-9%).<br/>Après le col, la route redescend sur 3km vers la D909 pour terminer par l'ascension du col des Aravis (5km à 6%)</p> <p>Il y a une variante moins difficile en passant par St Jeant de Sixt pour éviter le col de la Croix de Fry</p> | <p>Journée complète<br/>Pause déjeuner en haut des Aravis</p> <p>Le parcours matinal fait 51km et 1570m d'ascension.</p> <p>L'après-midi, 63km et 720m d'ascension pour 1650m de dénivelé négatif.</p> <p>Variante sans Croix de Fry :<br/>Matin : 49km et 1280m d'ascension<br/>Après-midi : identique</p> |  |
| <p>BAL05-Semnoz-Trace-60km1500m</p>          | <p>Mont Semnoz depuis Annecy par le col de Leschaux<br/>Pour éviter d'attaquer directement la montée du col de Leschaux, les cyclos descendront vers Annecy pour s'échauffer (7km) avant la difficile ascension.<br/>1<sup>ère</sup> partie : le col de Leschaux 14km et 480m d'ascension<br/>2<sup>ème</sup> partie : Mont Semnoz 14km et 770m d'ascension</p>                                                    | <p>½ journée<br/>Difficile</p> <p>Au point intermédiaire : Col de Leschaux, possibilité de redescendre vers l'Hotel Sinon grande boucle par le Mont Semnoz et Annecy</p>                                                                                                                                    |  |



|                                           |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>BAL05Inv-Semnoz-Trace-50km1340m</p>    | <p>Mont Semnoz direct depuis Annecy, retour par le col de Leschaux (en descente)<br/>         Depuis Annecy : 18km et 1230m d'ascension (6.8% moyen)<br/>         Après le km27 : descente jusqu'à l'Hotel</p> | <p>½ journée</p>                                                                                                                                    |  |
| <p>BAL06-LaColombiere-Trace-68km1500m</p> | <p>Col de la Colombière depuis Scionzier<br/>         Les 6 derniers km sont à plus de 8%</p>                                                                                                                  | <p>½ journée<br/>         Difficile<br/>         A programmer l'après-midi<br/>         Liaison en voiture jusqu'à St Jean de Sixt situé à 36km</p> |  |
| <p>BAL13-Glières-Trace-82km2100m</p>      | <p>Plateau des Glières, depuis St Jean de Sixt<br/>         6km à 11% en moyenne (9.8% à 12.3%) !</p>                                                                                                          | <p>½ journée<br/>         Difficile<br/>         A programmer l'après-midi<br/>         Liaison en voiture jusqu'à St Jean de Sixt situé à 36km</p> |  |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |  |



## Programme

|                                        |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dimanche 26 juin                       | ½ journée            | Tour du Lac + Col de Bluffy<br>Variante possible : ajout du col des Contrebandiers                                                                                                                                                                               |
|                                        | Après-midi           | Tourisme et Repos                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Lundi 27 juin</b>                   | ½ journée            | Col de la Forclaz, face Nord<br>(col difficile, sans possibilité de réduction de parcours)                                                                                                                                                                       |
|                                        |                      | Déjeuner au centre de vacances                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                        | ½ journée après-midi | Plateau des Glières<br>Liaison en voiture jusqu'à St Jean de Sixt, situé à 36km.                                                                                                                                                                                 |
| Mardi 28 juin                          | ½ journée            | Mont Semnoz par le col de Leschaux<br>Possibilité de s'arrêter au col de Leschaux puis redescendre vers le centre de vacances.                                                                                                                                   |
|                                        | Après-midi           | <b>Visite guidée de la vieille ville d'Annecy (durée 2h)</b><br>Guide : Eliane MASSET<br><b>Rendez-vous, à 16h00, sur le Quai de Bayreuth</b><br>près de la place de la Tournette sur le bord du Thiou                                                           |
| <b>Mercredi 29 juin</b>                | Journée complète     | Les Aravis et la Croix de Fry.<br>Pause déjeuner en haut des Aravis<br>Possibilité d'éviter le col de la Croix de Fry<br><br>Liaison possible en voiture jusqu'à Thones, pour ne gravir que le col des Aravis et de déjeuner tous ensemble au sommet des Aravis. |
| Jeudi 30 juin                          | ½ journée            | Col de la Forclaz, face Sud<br>(Col difficile, sans possibilité de réduction de parcours)                                                                                                                                                                        |
|                                        | Après-midi           | Tourisme et Repos                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Vendredi 1<sup>er</sup> juillet</b> | ½ journée matin      | Mont Semnoz direct depuis Annecy<br>(Montée difficile, sans possibilité de réduction)                                                                                                                                                                            |
|                                        |                      | Déjeuner au centre de vacances                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                        | ½ journée après-midi | Col de la Colombière<br>Liaison en voiture jusqu'à St Jean de Sixt, situé à 36km.                                                                                                                                                                                |