

# TOUR DES PORTES DU SOLEIL

## EN 7 JOURS

Entre le bleu profond du lac Léman et le vert des alpages, les sommets des Cornettes de Bise au Tour de Don, c'est toute une palette de couleurs qui s'offre à vous. Le tour des Portes du Soleil chemine sur un sentier au-delà des frontières, tantôt en France (Haute-Savoie), tantôt en Suisse (Valais).

**TERRITOIRE :** Portes du Soleil  
**COMMUNE DE DÉPART :** Châtel

### ACCÈS VOITURE ET PARKING :

Depuis Thonon-les-Bains, prenez la direction de Morzine, Abondance. Remontez la vallée d'Abondance jusqu'à Châtel. Il est difficile de stationner pour plusieurs jours, si ce n'est en dehors du village. Départ au niveau des caisses des télésiéges.

**TYPE D'ITINÉRAIRE :** boucle

**PÉRIODE CONSEILLÉE :** du printemps à l'automne, hors neige.

**BALISAGE :** balisage départemental GR®, GRP, balisage suisse

**CARTO :** carte des Portes du Soleil, et carte IGN Top 25 : 3528 ET

Guide Tour Portes du Soleil : FFRP ST03  
www.ffrandonnée.fr

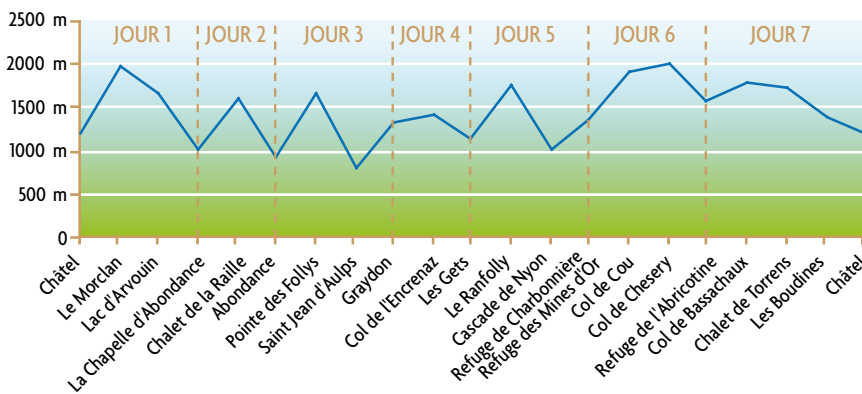
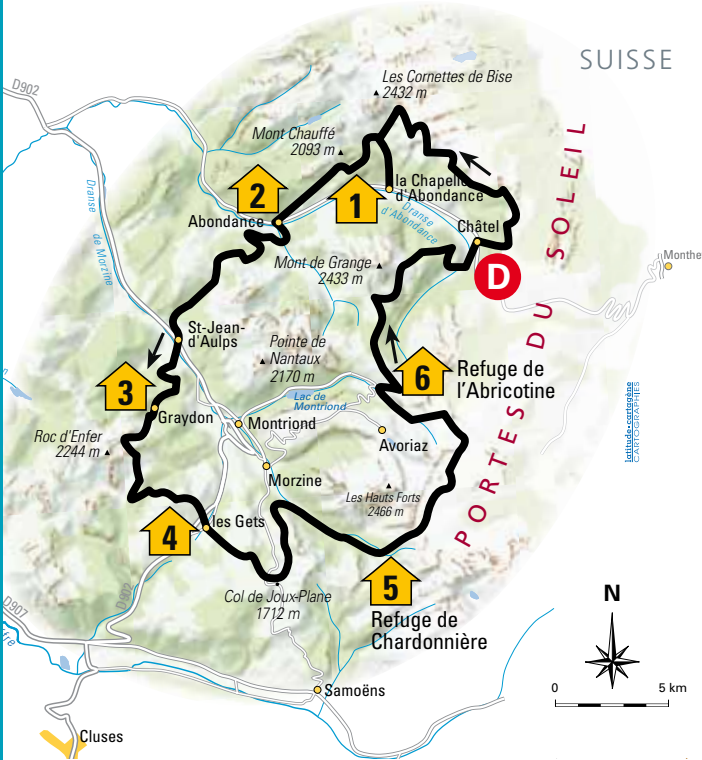
ÉTAPES	
<b>HÉBERGEMENTS À LA CHAPELLE D'ABONDANCE</b>	<b>HÉBERGEMENTS À ABONDANCE</b>
Office de tourisme de la Chapelle d'Abondance Tél. 04 50 73 51 41 www.lachapelle74.com	Office de tourisme d'Abondance Tél. 04 50 73 02 90 www.abondance.com
<b>REFUGE DE GRAYDON</b>	<b>HÉBERGEMENTS AUX GETS</b>
Tél. 04 50 71 81 84 - 04 50 79 68 62 Tél. 04 50 75 70 65 cafleman@free.fr	Office de tourisme des Gets Tél. 04 50 75 80 80 www.lesgets.com
<b>REFUGE HÔTEL DES MINES D'OR (1390 m)</b>	<b>REFUGE DE CHAUDONNIÈRE (1346 m)</b>
Tél. 04 50 74 17 43 (chalet) Tél. 04 50 75 91 66 (privé) www.lesminesdor.net	Tél. 06 81 35 67 94 (refuge) Tél. 04 50 90 11 44 (hors saison) www.refuge-chaudonniere.com
<b>REFUGE DE L'ABRICOTINE (1585 m)</b>	<b>HÉBERGEMENTS À CHATEL</b>
Tél. 04 50 74 17 43 (refuge) Tél. 04 50 79 16 75 (hor saison) www.refuge-abricotine.com	Office de tourisme de Chatel Tél. 04 50 73 22 44 www.chatel.com

JOUR 1	Châtel – La Chapelle d'Abondance (1021 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART :</b> 1200 m	Le chemin part au milieu des télésiéges pour monter via Super-Châtel à la croix du Morclan. Suivez le chemin de crête frontière franco suisse, matérialisée par des bornes-frontières en pierre datant de la fin du XVIII <sup>e</sup> Siècle. À la Tête du Tronchet, la sente discrète passe sous le télési. Continuez aux chalets du Mouet, puis Sevan pour découvrir une jolie combe avant d'arriver au lac d'Arvouin. Contournez-le pour atteindre la Tête de l'Avalanche, franchissez les cols du Serpentin de Resse, de Vernaz. Plongez dans les alpages de Chevenne, rejoignez le ruisseau et les chalets du même nom. Gagnez la Chapelle d'Abondance.
<b>ALTITUDE POINT CULMINANT :</b> 1978 m	
<b>DÉNIVELLÉ + :</b> 1070 m	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS :</b> 7h50 hors temps de pause	
L'itinéraire est un beau sentier en balcon qui vous mène jusqu'au lac d'Arvouin de nombreux panoramas magnifiques vous permettent de découvrir la vallée d'Abondance côté France, et le Valais pour le côté Suisse. Plus à l'Est les Diablerets à 3210 m.	

JOUR 2	La Chapelle d'Abondance – Abondance (920 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART :</b> 1021 m	Remontez la route en direction des chalets de Chevenne par le GR <sup>5</sup> . A Chevenne, quittez le GR <sup>5</sup> pour remonter le ruisseau de Sechet, de nombreux points de vue s'offrent à vous sur les Cornettes de Bises, continuez sur les Chalets de Raïlle dominés par le Mont Chauffé. La montagne du Mont de Grange sépare la vallée d'Abondance de celle de Châtel. Dirigez vous vers le lieu dit « le Mont », puis en direction du village d'Abondance, « Villes et Pays d'Art et d'Histoire ». Prenez le temps de visiter son église du XIV <sup>e</sup> Siècle et son Abbaye classée depuis plus de cent ans au titre des Monuments Historiques.
<b>ALTITUDE POINT CULMINANT :</b> 1607 m	
<b>DÉNIVELLÉ + :</b> 586 m	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS :</b> 4h hors temps de pause	
L'étape 2 de ce mini tour des Portes du Soleil vous permet d'apprécier la paix des sentiers de montagne avant de redescendre au village d'Abondance où les curieux d'art et d'histoire pourront satisfaire leur désir de culture. Bien sûr, la visite de la Maison du Val est de rigueur pour celui qui apprécie le fromage d'Abondance (classé en AOC depuis 1990).	

JOUR 3	Abondance – Refuge de Graydon (1340 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART :</b> 920 m	Depuis Abondance, dirigez vous vers Froggy, puis Frémoux-Dessous, traversez le bois du même nom pour atteindre les chalets de l'Essert. Du col de l'Ecuelle, via les hameaux du Fouyet et de Villaz, poursuivez la route jusqu'aux ruines de l'abbaye de Saint-Jean-d'Aulps, passez l'église de la Moussière. Aux chalets de la Vallettaz-d'en-Haut, allez à la ruine de Riandet puis suivez la direction de la crête de Joranloup, entrez dans les alpages de Graydon puis rejoignez votre point d'étape : le refuge de Graydon.
<b>ALTITUDE POINT CULMINANT :</b> 1674 m	
<b>DÉNIVELLÉ + :</b> 1399 m	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS :</b> 7h35 hors temps de pause	
Cette 3 <sup>e</sup> étape marque le passage de la vallée d'Abondance à celle de Saint-Jean-d'Aulps. La pointe des Follys vous offre une dernière vue sur la vallée d'Abondance avec le Mont Brion et le Roc de Tavaneuse, le Mont de Grange, le Mont Chauffé.	

suite des itinéraires au verso →



© Savoie Mont Blanc / Smit

JOUR 4	Refuge de Graydon - Les Gets (1150 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 1340 m</b>	<p>Quittez l'alpage de Graydon en remontant le vallon derrière la chapelle. Ne prenez pas la piste, mais bien le chemin sur la gauche de la chapelle. Dirigez vous sous le Roc d'Enfer dans un environnement minéral, continuez en direction des cols de Ratti, de la Basse, de l'Encrenaz. Le chemin monte droit vers le Mont Chery et arrive sous le sommet un peu en dessous de l'arrivée des télésièges. Descendez la piste sur la droite puis prenez la première à gauche. Continuez en direction des Gets.</p>
<b>ALTITUDE POINT CULMINANT : 1950 m</b>	
<b>DÉNIVELÉ + : 986 m</b>	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 5h20</b> hors temps de pause	
<p>Cette étape passe sous le Roc d'Enfer (2243 m) lieu propice aux chamois. De beaux points de vue selon les versants vous raviront aussi, côté Abondance, vallée d'Aulps et Praz-de-Lys.</p>	

JOUR 5	Les Gets - Refuge de Chardonnière (1346m) ou Refuge des Mines d'Or (1390 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 1150 m</b>	<p>Quittez les Gets en passant près du groupe scolaire, en direction du lieu-dit « Mouille Ronde ». Passez au col de Ranfolly en direction de l'arrivée du télésiège du même nom. La descente depuis la crête est un peu raide, prudence par temps humide ! Allez vers le lac de Joux Plane puis au col du même nom. Passez sous la Pointe d'Angolon en direction du creux de Laouet, puis descendez aux maisons des Combes. Sur le parking, le chemin descend à droite en forêt sous le téléphérique de Nyon. Entrez en forêt, remontez légèrement et passez au-dessus de la cascade de Nyon. Allez aux ponts de la Bray, puis de la Mouille. Remontez sur la route au niveau de l'oratoire puis dirigez-vous vers le Charny et les refuges de Chardonnière ou des Mines d'or.</p>
<b>ALTITUDE POINT CULMINANT : 1826 m</b>	
<b>DÉNIVELÉ + : 1187 m</b>	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 6h30</b> hors temps de pause	
<p>De beaux panoramas vers la vallée de Samoëns et des chalets d'alpages typiques ponctueront cette dernière journée. Vous découvrirez la vallée secrète de la Manche.</p>	

JOUR 6	Refuge de Chardonnière ou Refuge des Mines d'Or – Refuge de l'Abricotine (1585 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 1346 m</b> Refuge de Chardonnière 1390 m Refuge des Mines d'Or	<p>Reprenez l'itinéraire de la veille pour récupérer l'itinéraire du tour des Portes du Soleil, continuez le jusqu'au Col de Cou 1920. (changement de balisage à la frontière). Vous vous trouvez sur le tracé de la grande voie des oiseaux migrateurs. Jadis, ce lieu était également un lieu de passage de la contrebande ! Continuez en direction des Crosets, ne descendez pas passez à Chaux Palin continuez sur ce GR<sup>5</sup> et remontez tranquillement au Col de Chesery pour rebasculer sur France. Laissez le GR<sup>5</sup> et dirigez vous au dessous du télésiège en direction du refuge de l'Abricotine (appeler Brochoux sur les cartes IGN).</p>
<b>ALTITUDE POINT CULMINANT : 2100 m</b>	
<b>DÉNIVELÉ + : 1010 m</b>	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 7h30</b> hors temps de pause	
<p>Cette journée vous permettra de passer la frontière franco-suisse et de découvrir des paysages superbes au dessus de Champéry.</p>	

JOUR 7	Refuge de l'Abricotine – Châtel (1200 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 1585 m</b>	<p>Du refuge de l'Abricotine, montez en direction de la crête de Rochasson en passant sous le télésiège. Récupérez le GR<sup>5</sup> passant au Col de Basachaux (1778 m), descendez sur quelques mètres la route goudronnée et suivez les Covagnes (1733 m), l'Etryre (1694 m). Avant le Pron (1741 m) vous avez la possibilité de raccourcir votre itinéraire en vous dirigeant vers Cornillon, pour rejoindre les Québales. Nous vous conseillons si le temps et la forme sont au rendez-vous de passer par le superbe alpage des Mattes et de suivre le vallon du Chalet de Torrens. Prenez alors la direction des Boudimes, puis la Côte et Villapeyron. Des navettes font la liaison avec le centre de Châtel. Renseignement à l'office de Châtel.</p>
<b>ALTITUDE POINT CULMINANT : 2100 m</b>	
<b>DÉNIVELÉ + : 1085 m</b>	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 8h</b> hors temps de pause	
<p>Durant cette dernière journée vous traversez de très jolis alpages comme celui des Mattes, dont la vue reste imprenable sur les Dents Blanches.</p>	

**Savoie Mont+Blanc**  
simplement merveilleux

