

## URGENCES



### N° D'APPEL D'URGENCE : 112

Pour contacter les secours, composer le n°112.

Donnez des informations claires et précises :

- Le numéro de téléphone du poste d'où vous appelez
- Le motif de l'appel  
(chute - plaie - malaise - maladie - piqûre/morsure)
- La localisation de l'accident  
(Commune/Lieu-dit, Altitude, Point caractéristique)
- L'heure de l'accident



## Tour de la Montagne des Frêtes

*Une jolie boucle au départ du col des Glières. Vous emprunterez les pistes forestières dans un premier temps ou vous aurez tout le loisir d'observer le massif des Aravis ainsi que la Pointe Percée. Par la suite le cheminement dans le vallon de Champ Laitier et dans la montagne des Frêtes vous offrira un aperçu complet de ce haut lieu de la résistance.*

Zone touristique : **Aravis**

Point de départ : **Thorens-Glières, 1450m**

Durée / Distance : **5h35**

Altitude maximale : **1701m**

Dénivelé total : **760m**

Pratique :

Saisons conseillées :

**Printemps, été, automne**

Carte IGN : **3430ET**



### Accès (Voiture)

Depuis la sortie d'Annecy, prenez la direction de la Roche sur Foron (D 1203) jusqu'à Groisy Le Plot. À partir du lieu-dit " Le Plot ", prenez sur la droite la D2 en direction de Thorens Glières. En sortant de Thorens Glières, prenez la D55 en direction d'Usillon et de Nant Sec. Peu après Nant Sec, au lieu-dit " Le Vernet ", suivez à gauche la D55 qui monte jusqu'à la Maison du plateau des Glières. Dépassez la Maison du Plateau pour vous garer 150m plus loin sur le parking du col des Glières.

# Tour de la Montagne des Frêtes

## Profil de l'itinéraire

### Itinéraire

**PARKING DU COL DES GLIÈRES – FRECHET** : 0 h 50 Au départ du parking, laissez la route goudronnée et le monument de l'architecte Gilioli sur votre droite pour emprunter une piste forestière s'abaissant légèrement en direction de la Mandrolière. Passez le Petit Bois et les Pins à Crochet. Puis au Plan Ouest prenez à gauche en direction du col du Spée. Vous avez alors la possibilité de vous restaurer chez "la Constance". Poursuivez sur la piste forestière, passez la Mandrolière puis au Fréchet, prenez à gauche direction le col du Spée. **OUTAN SUD – COL DE SPEE** : 0 h 55 A Outan Sud, poursuivez dans la même direction. A Outan Nord quittez la piste forestière pour un sentier plus étroit au milieu des épicéas en direction du Col du Spée. Vous pourrez profiter d'un point de vue sur le massif des Auges et le Mont Lachat. Quittez le sentier pour rejoindre une piste forestière, prenez à gauche direction du col de Spée. Laissez le Chalet de Spée sur votre droite. Vous pouvez profiter de cette pause pour vous restaurer et observer sur votre gauche le creux des Sairrazins et sur votre droite les Dardenay. Poursuivez en direction du col. Le sentier se raidit sensiblement puis vous arrivez au col. **COL DE SPEE – COL DE L'EBAT** : 1 h 15 Franchissez le col, descendez en direction des Chalets de Tinnaz, puis prenez la direction du col de l'Ebat à gauche en suivant la piste forestière". Le passage au col de l'Ebat, vous permet d'avoir une vue imprenable sur Champ Laitier ainsi que sur la Montagne des Frères sur votre gauche. **COL DE L'EBAT – CHAMP LAITIER SUD** : 1 h Vous bénéficierez d'un panorama remarquable en empruntant la piste forestière s'abaissant régulièrement direction Ruine Cie forestière. Laissez sur votre gauche le Grand Soquet puis, au panneau "Ruine Cie forestière", tournez franchement à gauche direction col des Glières. Passez le chalet du plan, puis à Champ Laitier Nord, prenez à gauche direction le col des Glières. Traversez une zone humide avec face à vous la Montagne des Frètes et derrière vous la montagne de Sous Dine. Au panneau "Champ Laitier Sud", prenez la direction du col des Glières. **CHAMP LAITIER SUD – COL DE RONCEVAUX** : 0 h 50 Traversez une passerelle en bois qui enjambe le Nant des Brassets en direction le col des Glières. La prudence est de mise avec les enfants en bas âge. L'ascension du col de Roncevaux se déroule au cœur de la montagne des Frètes. Suivez le balisage. **COL DE RONCEVAUX – PARKING DU COL DES GLIÈRES** : 0 h 45 Au col de Roncevaux (1620m), descendez en direction de la Maison du Plateau. A la Commanderie, continuez tout droit en direction de la maison du plateau. A la Commanderie Est, ne coupez pas tout droit, prenez direction la Métralière puis Maison du Plateau pour retourner au parking.

