

Circuit du refuge de la Tétaz

Nord-ouest Thônes – Thuy

Dimanche 27 juin 2010

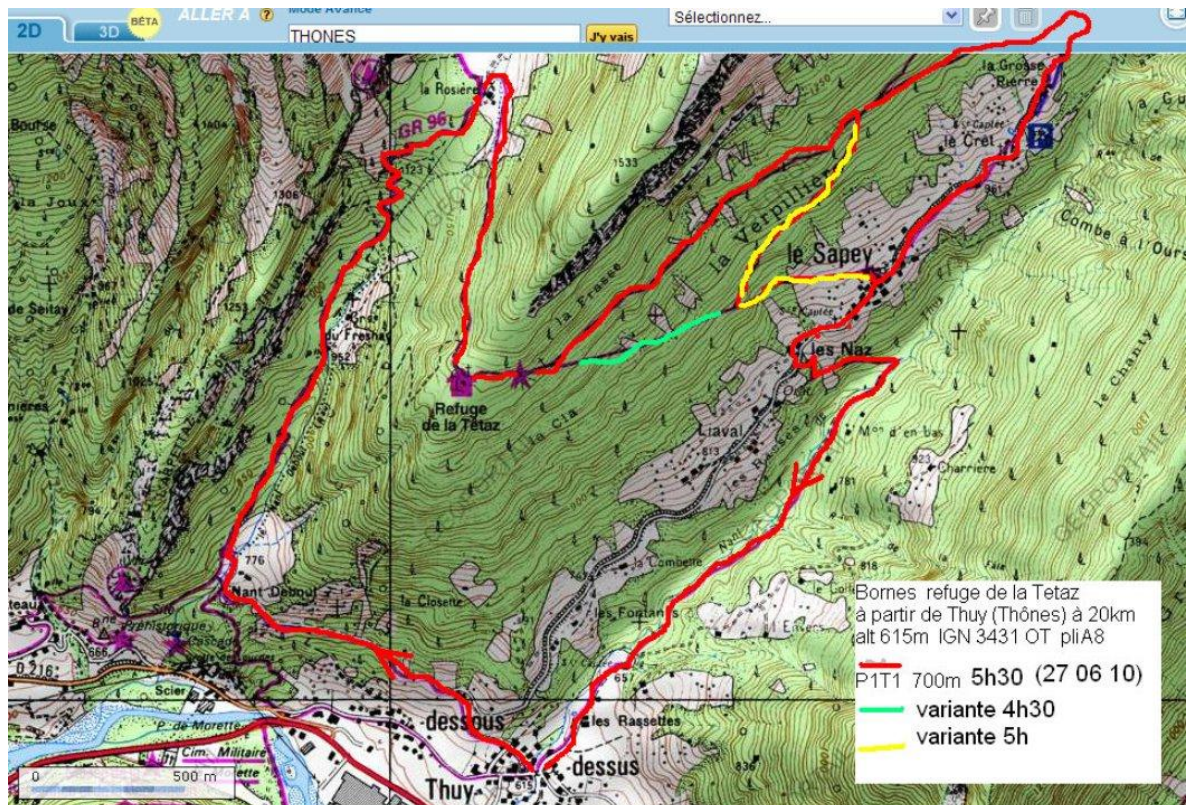
Niveau : P 1 T 1 - Dénivelée : 700 m - 5 h 30 de marche.

Animateur : René Garcin

16 participants - départ : Thuy dessus - 615m

Distance depuis Annecy : 20 km

Itinéraire réellement effectué



Compte rendu : René Garcin

Il fait déjà chaud, au départ, devant la grande chapelle de Thuy dessus.

Nous empruntons la route forestière qui monte vers Nant Debout, puis attaquons une sérieuse montée jusqu'à la Rosière. Le rythme est bon, malgré la chaleur, heureusement tempérée par les nombreux ombrages.

Il faut même freiner certaines qui monteraient plutôt P2 et même frisent le P3 !

Au bout de 500m de dénivelée, une participante se sent très fatiguée.

Coup de chaleur ?

Elle a bu ¼ litre d'eau quand j'en ai déjà bu 1 litre !

Pourtant, on insiste beaucoup sur l'importance de bien s'hydrater, hiver (1,5 l) comme été (2 l mini) Après quelque repos, nous repartons doucement. Halte bienfaisante à la Rosière, où nous complétons notre réserve d'eau.

La montée se poursuit vraiment au frais, dans l'ubac de la forêt du Sapey.

Arrivée enfin au refuge de la Tétaz, là où Aline a naguère couché et a été réveillée par la chute sur elle de la couchette supérieure avec son occupante.

Pause repas dans une clairière moussue, arrêt totalisant 1h20, encore trop peu pour certaines adeptes de longues siestes !

Poursuite dans cette forêt, à l'ombre bienfaisante sous ces températures. Malheureusement, le sentier est trop doux, couvert d'une épaisse couche de feuilles mortes.

La vigilance baisse, une participante pose son pied côté ravin sur des feuilles cachant le vide, et c'est la chute glissante.

Plus de peur que de mal, au premier coup d'œil (un genou sera bien gonflé à arrivée), car elle s'est tournée instinctivement côté montagne et a raclé le sol avec ses mains et ses genoux (bien couronnés). « J'ai toujours rêvé d'être infirmière », dit Claudine pour la consoler tout en la soignant de ses multiples égratignures.

Sortie de ce sentier bon, mais exposé, compte tenu des pentes sévères, à l'arrivée à la Grosse Pierre, puis traversée des hameaux du Crêt et du Sapey.

Après les Naz, nous quittons le goudron pour descendre sur le Nant de Thuy, que nous longerons plus ou moins jusqu'à l'arrivée à la chapelle.

Randonnée appréciée par tous, y compris l'animateur qui a trouvé une troupe en forme, car 700m par cette chaleur, ce n'est pas mal du tout !

Et merci à Jean qui a repris un peu de service pour l'occasion.

P S à la demande de René

Nous n'avons pas fait le trajet prévu, mais une variante ajoutant 1/2h et rendant la descente plus douce

Photos de René Garcin