

Samedi 4 Août 2012

Circuit VTT N° 7 : circuit de la concentration

26 km- 3 cols- dénivellation : 1200 m. Carte IGN TOP 25 3432 OT Massif des Bauges

Départ : Centre de Vacances l'Eau Vive à 8h00



Rejoindre Lescheraines Le Pont et tourner à gauche juste avant le pont direction Arith D62b **(V7-01)**. Suivre la route jusqu'au village d'Arith. Arrivé au premier carrefour **(V7-02)**, continuer en face et prendre à droite (ne pas prendre la première route principale) **(V7-03)** Suivre cette route sur 800 m jusqu'à un carrefour où il y a une croix **(V7-04)**. Prendre à droite. En arrivant à la petite chapelle Notre-Dame de Montagny **(V7-05)** tourner à gauche. Passer devant un restaurant et continuer tout droit direction col de la Cochette. Arrivé au terminus de la route, parking de Montagny **(V7-06)** prendre la piste forestière tout droit. (6,5 km de R1 vous attendent). Aux granges du Crêt altitude 957m **(V7-07)**, continuer sur la piste forestière en laissant le sentier qui part sur la gauche indiqué col de la Cochette. À l'intersection avec le GR qui monte directement au col de la Cochette **(V7-08)** altitude 1006m, rester sur la piste forestière et continuer pendant 3,8 km jusqu'à l'intersection avec une autre piste qui part sur la gauche **(V7-09)** altitude 1330m. Panneau la Benoîte, prendre à droite direction refuge du Creux de Lachat. À l'intersection suivante **(V7-10)** altitude 1296, prendre à droite direction alpage du Creux de Lachat pour rejoindre en aller-retour le COL DE PRÉ BARNAUD **(FR-73-1315)**. Retour jusqu'au carrefour **(V7-10)**.

Circuit V7b : Variante un peu plus musclée : retour jusqu'aux panneaux **(V7-11)** indiquant Pâturage de Lachat altitude 1358 et monter à droite (direction table d'orientation 0h15) par un sentier S3 (montée un peu rude mais pas longue) pour rejoindre une table d'orientation offrant une jolie vue et ensuite, en suivant le sentier redescendre directement sur le COL DE LA COCHETTE **(FR-73-1317)**.

Au carrefour bien prendre en face le sentier S1-2 qui longe une clôture et va s'enfoncer tout de suite dans la forêt, le suivre sur environ 350 m et arriver au COL DE LA COCHETTE **(FR-73-1317)**. Au col continuer tout droit le sentier S2 jusqu'au panneau altitude 1400 **(V7-12)**, continuer dans la même direction le sentier (S1-2) qui traverse des pâturages et franchit quelques barrières jusqu'à l'intersection située sous le refuge de la Plate. **(V7-13)**. Prendre à droite la grande piste forestière puis au panneau suivant **(V7-14)** prendre à gauche en suivant la direction Foyer de St François. A l'intersection suivante (Pierre Blanche **V7-15**) suivre à droite la piste R1 sur presque 2 km jusqu'à une intersection **(V7-16)**. Prendre à gauche jusqu'au foyer de ski de fond de St François de Sales (1km). **(V7-17)**

Au foyer, prendre la route départementale D128f qui descend. La suivre pendant 2 km et à la première épingle **(V7-18)** prendre la piste R1-2 qui part en face. Environ 600m plus loin, après une forte mais courte montée vous arrivez à une intersection **(V7-19)**. Prendre à gauche et redescendre jusqu'à la route qui conduit au COL DE PLAINPALAIS **(FR-73-1173)** situé 100 m plus loin.