



©Patrick Brault

Cette randonnée sportive démarre au centre du village d'Abondance. Vous prendrez la direction de la télécabine de l'Essert puis vous découvrirez le hameau de Frémoux, ses maisons traditionnelles et ses alpages.

Vous pourrez admirer toute la vallée d'Abondance depuis le haut de Frémoux.

Vous rejoindrez ensuite le col de l'Ecuelle en traversant une jolie forêt de sapins et longeant des chalets d'alpage.

A la pointe des Follys, le point culminant de cette randonnée, vous pourrez apprécier le paysage : le Mont de Grange, les Dents du Midi, les sommets du Chablais et le lac Léman. Des tables de pique-nique vous invitent à profiter du paysage panoramique.

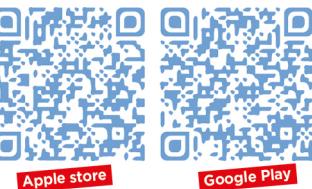
Vous pourrez également profiter pleinement de la vue sur le Mont de Grange et du village d'Abondance pendant la descente jusqu'aux chalets de l'Essert.

Vous reprendrez finalement la direction de Frémoux Dessous pour rejoindre le chemin du départ et retourner dans le centre du village.



Téléchargez l'applic officielle  
**RANDO SAVOIE MONT BLANC**  
Gratuit

Plus de 800 itinéraires rando et balades !



## NE RAPPORTONS QUE DES SOUVENIRS ...

- Restons sur les sentiers
- Préservons nos sites naturels
- Ramenons nos déchets
- Partageons l'espace, soyons discrets et courtois
- Refermons les barrières
- Contournons les troupeaux et restons calmes face aux chiens de protection
- Portons des chaussures et des vêtements adaptés
- N'oublions pas eau et encas

## ... NE LAISSONS QUE DES TRACES DE PAS



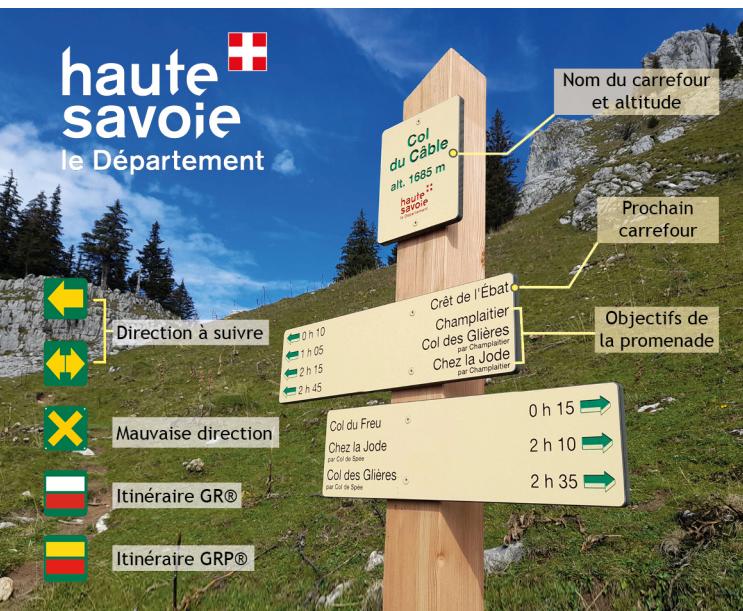
©SavoieMontBlanc-Arnould

SECOURS : 112 ou 18 ou 114 par SMS

MÉTÉO : 3250 (2,99 €/appel + prix de l'appel) - [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

### INFORMATION

abondance@ot-peva.com  
04 50 73 02 90



## BALADES ET RANDONNÉES



©Patrick Brault

## ITINÉRAIRE PÉDESTRE : LA POINTE DES FOLLYS

Cette randonnée traverse l'Alpage de l'Essert où l'on fabrique pendant l'été le fromage Abondance et la tomme de chèvre. De la Pointe des Follys, le panorama est magnifique sur la vallée d'Abondance.

Boucle



DIFFICILE



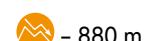
5h30



14.5 km



+ 880 m



- 880 m

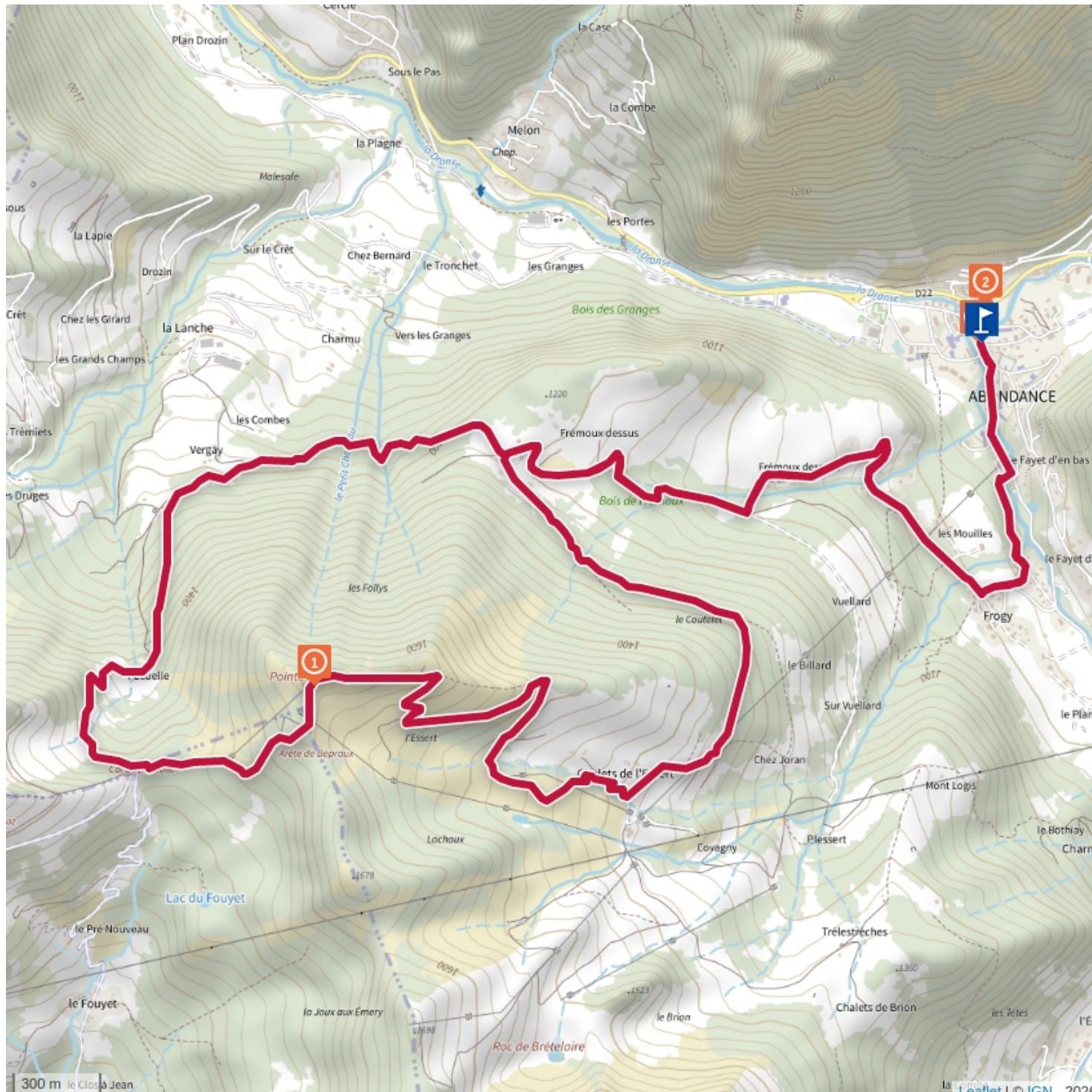


1674 m

Animaux tenus en laisse

**COMMENT S'Y RENDRE :** Centre du village d'Abondance, parking gratuit sur place.

## ABONDANCE



## ITINÉRAIRE

Centre du village d'Abondance

- 1 Suivre direction « Télécabine de l'Essert ». Au parking de l'Essert, juste avant le pont sur la droite, prendre le sentier balisé en contrebas de la télécabine. Suivre la direction « Frogy » et traverser la passerelle en bois, puis suivre la route goudronnée à droite qui vous emmène à « Frémoux Dessus ».
- 2 Après la dernière ferme, la route goudronnée s'arrête. Continuez le chemin sur environ 100 m et bifurquez sur la droite en direction des « Chalets de l'Essert ». Vous arrivez à l'alpage de « Frémoux Dessus ».
- 3 Après le dernier chalet, prendre la direction « Col de l'Ecuelle » puis la route forestière en direction de « Vergay ». Au dessus des chalets de Vergay, prendre la petite sente à gauche dans la pente direction « Col de l'Ecuelle ».
- 4 Arrivé à l'Ecuelle, prendre la direction du chalet pour suivre le chemin qui monte jusqu'au « Col de l'Ecuelle ».
- 5 Continuez la piste assez pentue jusqu'au sommet du téléski à la « Pointe des Follys ». Engagez doucement la descente jusqu'à l'antenne du relais de télévision.
- 6 Prendre direction « Chalets de l'Essert ».
- 7 Rejoindre à gauche le chemin principal qui descend à travers la forêt jusqu'à « Frémoux Dessus ». De là, vous retrouvez l'itinéraire de montée pour rejoindre le centre du village.

**ACCUEIL :** Quelle que soit votre randonnée, pensez à prendre dans votre sac à dos, des barres de céréales, de l'eau en quantité suffisante, des lunettes de soleil, de la crème solaire, une petite trousse à