



Refuge Grand Confort avec SPA

Séjour à ski en « étoile » En refuge très confortable 4 jours / 3 nuits ou 3 jours / 2 nuits

Au départ de Pralognan, nous remonterons au cœur du **Parc National de la Vanoise** pour rejoindre le **refuge du Roc**. Bien qu'il se distingue des autres refuges par ses **prestations exceptionnelles**, ça n'est pas un hôtel ! En effet, ses **chambres douillettes** avec **salle de bain** privative, sa salle de restaurant décorée par un sculpteur sur bois, le **sauna**, ainsi que le gardien, ancien pâtissier qui vous concoctera de **bons petits plats**, ne doivent pas vous faire oublier que **vous êtes dans un vrai refuge de haute montagne**.

Ce **lieu magique** sera notre camp de base pour réaliser de superbes courses à ski de randonnée.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Pralognan la Vanoise (1400 m) - refuge du Roc (1911 m)

RDV à Albertville (73). Transfert (1h) au village de Pralognan, resté très authentique, contrairement aux autres célèbres stations voisines de la vallée de la Tarentaise (Meribel, Courchevel ...). Montée à ski tranquille jusqu'au refuge du Roc (Autrefois appelé Roc de la Pêche).

M : 500 m (3h environ).

Jour 2 : Col du Génépy (2900 m) - refuge du Roc

Montée jusqu'au col du Génépy d'où l'on bénéficie d'un magnifique panorama sur les dômes de la Vanoise (3600 m), situés juste au-dessus. Descente par le vallon sauvage de la Rosoire où nous glisserons discrètement en prenant soin de ne pas déranger les chamois ou bouquetins.

M et D : 1000 m.

Jour 3 : Roc des Eaux Noires (2995 m) - refuge du Roc

Montée au col Rouge (2732 m) pour ensuite rejoindre le Roc des Eaux Noires, superbe belvédère sur l'ensemble des dômes de la Vanoise.

M et D : 1085 m.

Jour 4 : Roc du Blanchon (2742 m) - Pralognan-la-Vanoise

Ce sommet, situé juste au-dessus du refuge, est rapidement gravit. Nous terminons par longue et belle descente sur Pralognan.

M : 830 m - D : 1340 m.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Programme indicatif modifiable par le guide en cas de force majeure (Niveau, Météo).

Cartographie

Carte IGN Top 25 n° 3534 OT « Les 3 vallées ».

Niveau

Le guide adaptera le niveau en fonction du niveau et des attentes des participants.

DE ... **BONNE FORME** 1 2 **3** 4 5 6

Etapas quotidiennes de 5 heures et 800 m de dénivelé positif, en moyenne.

Vous **devez déjà avoir fait du ski de randonnée**, être à l'aise en tous types de neige non damée (poudreuse, verglas) et maîtriser les conversions (demi-tour sur place dans la pente et à l'arrêt).

Une bonne forme physique est indispensable.

A ... **BONNE FORME** 1 2 3 **4** 5 6

Etapas quotidiennes de 6 heures et 900 à 1100 m de dénivelé positif.

Vous devez être un **skieur de randonnée expérimenté**, capable de progresser sur tout type de neige et être en bonne forme physique. Quelques pentes raides (35°) où vous devrez réaliser des virages à l'arrêt.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés en **pension complète**, en chambre de quatre ou six. Avec salle-de-bain privative. **Draps et couettes, serviette de bain fournis.**

Possibilité de chambre double, sous réserve de disponibilité et hors période d'affluence (mars-avril) : supplément de 30 € par personne et par nuit.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou votre hébergeur. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Le **refuge du Roc** est très **confortable et cosy, unique dans les Alpes Françaises !**

Il dispose d'un **Sauna**.

[Voir le site Internet du refuge](#)

Portage

Excepté le 1^{er} et le dernier jour, vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée** ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **5 à 8 participants**.

Possibilité d'organiser le séjour pour 3 ou 4 personnes seulement, avec supplément.

Rendez-vous et séparation

Le **premier jour, rendez-vous à 11h00** à la **gare SNCF d'Albertville**.

Le dernier jour, séparation au même endroit vers 16h00.

Accès au lieu de Rendez-vous

Train

Aller : **TGV direct de Paris (Gare de Lyon)** pour Albertville :

- départ à **06h45**- arrivée à **10h38**

Retour : **TGV direct**

- départ Albertville à **16h30** (ou 18h14) - arrivée à **20h47** (ou 21h51) (Paris-gare de Lyon)

Horaires indicatifs à vérifier

Renseignements : <https://www.sncf-connect.com/>

Voiture

Autoroute jusqu'à **Albertville**.

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Dates et Prix

Les séjours se déroulent **aux dates que vous souhaitez**.

De début janvier à mi-avril (selon enneigement).

Prix par personne	3 jours	4 jours
Si 5 à 8 participants	725 €	960 €
Si 4 participants	825 €	1100 €
Si 3 participants	950 €	1300 €

Supplément chambre double (1 grand lit) (sous réserve de disponibilité) : **30 €** par nuit / personne.

Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre de 4 à 6 pers. (draps, couettes, douches chaudes inclus).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners du rdv à la séparation.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (Dva, pelle, sonde).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les skis et chaussures de Rando (location possible).
- L'accès au sauna (15 € env. / pers / 30 min, serviette non fournie).
- Serviette de toilette (location possible pour 5 € env.).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

Assurance complémentaire

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

• **Annulation** • **Assistance/Rapatriement** • **Interruption** • **Domage bagages**

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Bonnet chaud, sans pompon, pour pouvoir le mettre sous le casque 😊
- Chapeau ou casquette (contre le soleil, surtout en mars/avril).
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski (en cas brouillard ou tempête de neige).
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.
- Casque de ski recommandé (location possible).

Le Buste

La « règle des 4 couches » :

- Première couche : Tee-shirt (manches longues de préférence), respirant, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste polaire fine et légère, respirante, pour la chaleur.
- Troisième couche : Micro-doudoune ou veste soft-shell, chaude, pour encore plus de chaleur.
- Quatrième couche : Veste imperméable et respirante (type Gore-Tex), pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Pantalon de ski de randonnée, à la fois respirant et étanche, pour une bonne protection contre le vent, la pluie et la neige. Si possible avec aérations sur l'extérieur des cuisses et guêtres intégrées. Pas de pantalon ou salopette de ski de piste avec doublure (trop chaud).
- Collants thermiques (en cas de grand froid), en matière synthétique, pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement (pourra servir de pyjama).

Les Mains

- Gants légers (soft-shell, cuir ou polaire).
- Gants chauds et étanches (type ski).

En option :

- Sur-gants (Mouffles) très légers (Type Gore-Tex). Pour plus d'étanchéité et de chaleur.
- Sous-gants ultrafins en soie (+ de chaleur).

Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi- hautes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussures légères (crocs, sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).
- **Le soir sabots en plastique prêtés au refuge.**

N'oubliez pas votre **Maillot de Bain** pour le SPA !

Matériel technique

Non fourni par TrekAlpes.

- **Skis de randonnée** légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Fart pour faciliter la glisse et colle pour ré-encollage éventuel des peaux.
- Peaux « de phoques » adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
- **Chaussures de ski** de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.

Location

Nous pouvons vous réserver tout ou partie du matériel technique. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. **Vous récupérez ce matériel au magasin de sport avec le guide**, après le rendez-vous. Paiement sur place.

Tarifs INDICATIFS hiver 2025-2026	3 jours	4 jours
Skis (+ peaux + couteaux + bâtons)	99 €	120 €
Chaussures	29 €	35 €
Skis + Chaussures	127 €	153 €

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est fourni.

- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

Matériel divers

Ce matériel **n'est pas fourni par TrekAlpes.**

Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs (gîte).
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaine ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires de toilette.
- **Serviette de toilette** (location possible).
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Vous porterez vos affaires pour le séjour, ainsi que votre pique-nique et pelle/sonde.

La **contenance** de votre sac doit-être de **40 litres env.**

Vous réaliserez les Rando en aller-retour depuis le refuge, sac allégé.

Le poids total de votre sac une fois plein ne devrait pas dépasser 18% de votre poids corporel.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables.

Prévoir une bâche de pluie adaptée pour protéger le sac en cas de neige ou de pluie.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 € / Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011 / Garantie financière 100.000 € par Groupama / Responsabilité civile professionnelle par HISCOX / Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com Mél : contact@trekalpes.com Tél : 04 92 50 82 93

Maj : 11-9-25