



Tour de la Vanoise

Raid « liberté » itinérant
(Avec ou Sans transfert des bagages)
6 jours / 5 nuits / 6 jours de randonnée

Hébergement en refuges

Le **Parc National de la Vanoise** a été le premier Parc National créé en France (1963), pour sauvegarder le bouquetin. Il s'étend entre la vallée de l'Isère (la Tarentaise) au nord et celle de l'Arc (la Maurienne) au sud. Accolé à la frontière franco-italienne, il jouxte le **Parc National Italien du Grand-Paradis** (avec lequel il est jumelé depuis 1972) sur quatorze kilomètres. L'ensemble des deux constitue ainsi la **surface protégée la plus étendue d'Europe occidentale** (1 250 km² de superficie). C'est ce qui explique l'extraordinaire **richesse de la faune et de la flore** de ce massif. Cet itinéraire, effectuant le **tour des Glaciers de la Vanoise** (plus vaste calotte glaciaire d'Europe Occidentale), offre aussi de beaux points de vue sur la haute montagne et ses glaciers.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Pralognan-la-Vanoise (1400 m) - Refuge du col de la Vanoise (2500 m)

Montée par le vallon de la Glière, le long de l'impétueux torrent issu de la fonte des glaciers. A partir du petit lac des Vaches, que l'on traverse sur des lauzes, on peut admirer les glaciers suspendus de la Grande Casse (3852 m). Le refuge se situe au Col de la Vanoise, au-dessus de 3 lacs (Long, Rond et des Assiettes) de glaciers aux eaux gris-bleues. Nuit en refuge.

Temps de marche : 4h00 / M : 1100 m.

Jour 2 : Refuge de l'Arpont (2300 m)

Randonnée tranquille, en balcon, qui permet de profiter pleinement du panorama sur les glaciers du Pelve et de Chasseforêt. Les vastes prairies verdoyantes des alentours des lacs des Lozières sont un lieu de villégiature très apprécié des bouquetins. Nuit en refuge.

Temps de marche : 5h30 / M : 250 m - D : 450 m.

Jour 3 : Refuge de la Dent Parrachée (2511 m)

Encore une journée paisible, à travers les alpages, en passant près des chalets d'estive. Beaux points de vue sur les neiges éternelles et glaciers des sommets frontaliers (Massif de l'Albaron : entre 3500 et 3700 m), mais aussi sur les massifs de la Meije et des Ecrins (4103 m - Alpes du Sud). Le refuge de la Dent Parrachée domine 2 beaux lacs de barrage. Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h00 / M : 400 m - D : 200 m.

Rando optionnelle depuis le refuge de la Dent Parrachée = Lac du Génepy (2900 m)

Temps de marche : 2h30 / M et D : 390 m ; non décrit dans le topo / se renseigner auprès du gardien.

Jour 4 : Col du Barbier (2287 m) - Refuge de l'Orgère (1985 m)

Itinéraire en balcon avec une belle vue sur la Haute vallée de la Maurienne et sur le massif du Mont Thabor (Alpes du Sud). Juste sous le col du Barbier se trouve un beau chalet au toit de lauzes. Le refuge de l'Orgère est niché au creux d'un vallon verdoyant. Nuit en refuge.

Temps de marche : 4h00 / M : 265m - D : 530 m.

Jour 5 : Col de Chavière (2800 m) - Refuge Péclet-Polset (2474 m)

L'étape la plus « Alpine » du tour, mais qui reste sans aucune difficulté technique. Après être passé entre les lacs de la Partie et de Chavière, on monte en direction du col, petite échancrure entre les Aiguilles de Polset et de la Partie. Le refuge Péclet-Polset se situe à 500 m du superbe lac Blanc. Ses eaux turquoise sont issues de la fonte du Glacier de Gebroulaz qui domine le refuge. Nuit en refuge.

Temps de marche : 4h00 / M : 860 m - D : 325 m.

Randonnées en option depuis le refuge Péclet-Polset :

-Lac Blanc (2430 m) : 30 min aller-retour / M et D = 50 m

-Col du Soufre (2800 m) = 2h15 aller-retour / M et D = 400 m

Jour 6 : Pralognan-la-Vanoise (1400 m)

Retour à Pralognan en descendant le long du torrent du Doron et en passant près de chalets d'alpage qui sont habités l'été et où l'on produit et vend du bon fromage de Beaufort (Alpage de Ritord : <https://www.producteursdesavoie.com/alpage-de-ritord.html>).

Temps de marche : 4h00 / D : 1100 m

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

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

Qu'est-ce-que la Randonnée « Liberté » ?

Ce séjour s'effectue sans accompagnateur. Nous effectuons les réservations des hébergements et les transferts de personnes et de bagages prévus au programme. Vous devez savoir lire une carte topographique et être capables de vous orienter avec une boussole. Nous vous fournissons un « Carnet de Route » contenant toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez également gérer votre temps et le rythme de parcours pour ne pas arriver en retard et ne pas vous épuiser outre mesure.

Documents fournis

- Un « topo-guide » ou « road-book » : description écrite et détaillée de l'itinéraire, jour par jour.
- Des cartes (échelle 1/25.000e) avec le tracé de l'itinéraire.
- Des bons d'échange (vouchers) que vous remettrez à chacun des hébergements.

Cartographie

2 Cartes IGN Top 25 : Tignes n° 3633 ET et 3 vallées n° 3534 OT

Nombre minimum de participant(s) : 2

Niveau

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

Étapes quotidiennes de 4h30 de marche et de 800 m de dénivelé en moyenne. Vous devez pratiquer la randonnée assez régulièrement et avoir une bonne forme physique. Itinéraire sur bons sentiers.

Hébergement et nourriture

En **refuge** de haute-montagne confortables, en dortoirs, **en demi-pension**.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Pique-niques : pour des raisons d'organisation certains refuges demandent que les pique-niques soient commandés lors de la réservation ou au plus tard 24h avant l'arrivée au refuge. D'autres acceptent que vous les commandiez sur place en arrivant, la veille pour le lendemain. Leur prix varie entre 8 € et 12 € par personne selon les hébergements. Aucune possibilité de vous ravitailler pour préparer vos propres pique-niques en cours de séjour.

Vous pouvez choisir l'**option « pique-niques inclus » à l'inscription** (= 60 eur / pers / 5 jours). Dans tous les cas **vous devrez préparer votre pique-nique du 1^{er} jour**.

Portage des bagages

Les **refuges** du Tour de la Vanoise sont **inaccessibles en voiture, excepté le Refuge de l'Orgère** (Jour 4).

Si vous avez choisi l'option « **Transfert des bagages** » ils seront donc transportés **refuge de l'Orgère** uniquement, depuis Pralognan (300 km aller-retour = **600 € pour le groupe**).

Si vous n'avez **pas choisi cette option**, vous porterez **dans votre sac à dos vos affaires personnelles pour les 6 jours**.

Point de départ et de retour

Pralognan-la-Vanoise (73).

Accès au point de départ

(tarifs indicatifs, à vérifier)

En train

Jusqu'à la **gare de Moûtiers (73)**.

Renseignements <https://www.oui.sncf/>

Puis **de la gare à Pralognan** :

- **Bus**

Altibus ☎ 0 820 320 368 (0.118 € TTC / MIN) www.altibus.com

Tarif : 16 € l'aller-retour

- **Taxi Odette Rolland**

☎ 04 79 08 70 10 / environ 75 € l'aller

En voiture

Autoroute A43 puis A430 jusqu'à Albertville. Puis voie rapide N90 jusqu'à Moûtiers. Enfin, D915 sur 27 kilomètres pour arriver à Pralognan-la-Vanoise. Très facile de garer votre véhicule dans le village, nombreuses possibilités de parkings gratuits.

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

Hébergement à proximité du point de départ

Office du Tourisme de Pralognan :

☎ 04 79 08 79 08 / info@pralognan.com

Site Internet : <http://www.pralognan.com/ete-summer/site-ete-2015/se-loger/6759.hotels.html>

Nom	Localisation	½ pension	Site Internet
Hôtel A+	Entrée Pralognan	59 €	http://hotelapluspralognan.com/

Dates et prix

Départs possibles tous les jours du 15 juin au 15 septembre (selon enneigement).

Tarifs / personne	Si 2 ou 3 participants	Si 4 ou 5 participants	Si 6 part. ou plus
Sans pique-niques	385 €	370 €	360 €
Avec pique-niques	445 €	430 €	420 €

Supplément transfert des bagages, seulement au refuge de l'Orgère (Jour 4) = **600 €** pour le groupe.

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges gardés.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1) et les dîners (sauf dernier jour).
- La documentation (carnet de route) : topo-guide + cartes.

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- Les jetons (2 € env.) pour les douches payantes dans certains refuges.
- Les pique-niques (en option).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas).
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

Assurance

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

Le paiement du séjour par 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 • Dommage 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.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ». **Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers

Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir

Matériel divers

Les indispensables :

- Gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepasil....; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- **Drap-sac (couvertures fournies dans les refuges).**
- Vos affaires et **une serviette** de toilette.

Les facultatifs : Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Si vous avez choisi l'option « transfert de bagages »

Le 4e jour, vous retrouverez vos bagages au refuge de l'Orgère. Vous devrez donc porter uniquement vos affaires pour 4 jours maximum, ainsi que votre pique-nique de la journée, dans votre sac à dos.

• Le sac à dos de randonnée

De contenance 30 à 40 litres.

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

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

• Le bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage par personne et 15 kg par bagage maximum.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

N'oubliez pas d'y attacher l'étiquette que nous vous aurons fournie.

Si vous n'avez PAS choisi l'option « transfert de bagages »

Vous utiliserez votre unique sac à dos pour transporter vos affaires personnelles pour 6 jours et le pique-nique de la journée. De contenance 40 litres env.

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

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

Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 15% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 9 kg.

Informations légales

TrekAlpes EURL RCS de Gap - SIREN n°530 670 546 / Garantie financière 100.000 € par Groupama / RCP par MMA / Licence d'agence de voyages n°IM005110006

Pour nous contacter

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

maj 14-6-20