



Tour de la Vanoise

Randonnée itinérante à raquettes
5 Jours / 4 Nuits / 5 jours de randonnée
du lundi 27 au vendredi 31 mars 2023

Raid à raquettes, en **haute montagne (entre 2000 et 3000 m)**, au cœur du **Parc National de la Vanoise**. A travers l'immensité enneigée nous relierons **4 refuges confortables**. Une randonnée « hors du temps » et loin de l'agitation de la « civilisation ». Dans ce paradis sauvage protégé, en restant discrets, il est possible d'apercevoir des chamois et des bouquetins.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Tignes (2100 m) - Col (2761 m) et refuge de la Leisse (2487 m)

Rendez-vous à la gare de Bourg St Maurice le matin. Transfert (45 mn) à Val d'Isère où nous laissons les voitures. Transfert (30 mn) en taxi à Tignes. Nous chaussons alors les raquettes pour quitter l'agitation de la station en direction du Col de la Leisse, où nous pénétrons dans la quiétude du Parc National de la Vanoise. Descente par le creux du vallon, le long des lacs gelés, pour rejoindre le **Refuge de la Leisse**, au pied de La Grande Motte (3653 m).

Temps de marche : 4h / M : 670 m - D : 280 m / Distance : 9 km

Jour 2 : Col des Pierres Blanches (2842 m) - Refuge du Plan du Lac (2307 m).

Montée au lac de la Leisse-Dessus puis au Col des Pierres Blanches (2842 m). Magnifique panorama sur les sommets de la Grande Casse (3855 m) et de la Grande Motte, ainsi que sur le vallon sauvage de la Rocheure où nous randonnerons demain. Descente par le lac de Plan du Bin pour jusqu'au confluent des torrents de la Leisse et de la Rocheure, à Entre Deux Eaux (2043 m). Nous terminons par une remontée jusqu'au **Refuge du Plan du Lac**.

Temps de marche : 5h / M : 700 m - D : 880 m / Distance : 12 km

Jour 3 : Col de Lanserlia (2794 m) - Refuge de La Femma (2352 m)

Montée au Col et au Lac du Plan du Lac (2400) pour contourner la Pointe de Lanserlia (2909 m) et rejoindre le Col de Lanserlia (2791 m). Descente par les lacs Lanserlia puis le Grand Vallon jusqu'au Vallon de La Rocheure. Enfin nous remontons le long du torrent jusqu'au **Refuge de La Femma**, dominé par le vaste glacier du Vallonet.

Temps de marche : 5h30 / M : 800 m - D : 850 m / Distance : 13 km

Jour 4 : Pointe de la Met (3041 m) - Refuge du Fond des Fours (2537 m)

Au cours de cette journée nous randonnerons à plus de 3000 mètres, dans une véritable ambiance de Haute-Montagne. Après avoir gravi le Col du Pisset (2958 m) nous descendons légèrement pour

contourner le Glacier des Fours et rejoindre le Col des Roches (2973 m). Nous atteignons finalement la Pointe de la Met (3041 m), point culminant de notre trek ; beau panorama sur les glaciers de l'Albaron (3637 m), à la frontière avec le Piémont Italien. Passage du Col de Bézin (2929 m) pour rejoindre le vallon des Fours, au fond duquel nous atteignons le **Refuge du Fond des Fours**.

Temps de marche : 5h45 / M : 905 m - D : 720 m / Distance : 12 km

Jour 5 : Sous la Pointe des Lorès (2800 m) - Val d'Isère (1900 m)

Le matin, randonnée en aller-retour (sac léger !) sous la Pointes Nord des Lorès, jusqu'à 2800 m environ. Retour au refuge où nous buvons une boisson chaude avant la descente sur Val d'Isère. Transfert (40 mn) à la gare de Bourg-St-Maurice.

Temps de marche : 4h45 / M : 280 m - D : 900 m / Distance : 12 km

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).

Ce programme peut être modifié par l'accompagnateur en cas de force majeure.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Tignes Val d'Isère n°3633 ET

Niveau



Étapes quotidiennes de 5h30 de marche et de 750 m de dénivelé positif, en moyenne.

Vous devez pratiquer la randonnée pédestre régulièrement et avoir une bonne forme physique. Vous devez déjà avoir randonné à raquettes.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans des **refuges** confortables, en **pension complète**.

Jour 1 et Jour 4 : Refuges de La Leisse et du Fond des Fours : un chalet chauffé (salle commune) et 2 dortoirs de 16 places situés dans un chalet annexe, non chauffé (mais la chaleur humaine réchauffe assez et on n'a pas froid ; couvertures supplémentaires pour les frileux !). **Pas d'eau courante**.

Jour 2 : Refuge du Plan du Lac : dortoirs de 6 à 8 personnes. **Eau courante** ; douches si les conditions le permettent.

Jour 3 : Refuge de La Femma : dortoirs de 4 à 6 personnes. **Eau courante** ; douches si les conditions le permettent.

Drap-housse, taie d'oreiller, couette (couvertures) fournis = **prévoir drap-sac et serviette de bain**.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé par votre accompagnateur ou par vos hébergeurs.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vous porterez dans le sac à dos le strict nécessaire pour les 5 jours, vos affaires pour la nuit et la toilette en refuges, ainsi que matériel de sécurité individuel (pelle, sonde = 800 g maxi).

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour 5 à **11 participants** maxi.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h15 à votre hébergement à Bourg-St-Maurice (73). Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée.

Le dernier jour, séparation vers 17h30, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train (la veille)

Aller

14:45 Paris Gare De Lyon > 19:45 Bourg St Maurice

Retour

18:13 Bourg St Maurice > 23:30 Paris Gare De Lyon

En voiture

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

Conditions de circulations : <https://savoie-route.fr/>

Votre Hébergement à Bourg-St-Maurice

Refuges en Ville : <https://refugesenville.fr/>

Stationnement

Le groupe est constitué de 9 participants ou plus, et que vous venez avec 1 voiture, nous vous demanderons, si vous êtes d'accord, de conduire 1 voiture et de la garer à Val d'Isère (Le parking sera payé par TrekAlpes dans ce cas).

Dates et prix

Le séjour se déroule du lundi 27 au vendredi 31 mars 2023.

Tarifs par personne	
Si 8 participants ou plus	685 €
Si 7 participants	730 €
Si 6 participants	800 €
Si 5 participants	900 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges gardés
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners de l'accueil à la séparation.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt de raquettes + bâtons et 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 boissons et dépenses personnelles.
- Le jetons des douches (si elles sont en service).
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

Assurance

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 • 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.

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.
- 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.

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 randonnée hivernale, 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 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

- **Chaussures adaptées à l'activité** raquettes : montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Gore-Tex 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 et éviter ainsi les ampoules.
- Chaussettes de randonnée (2 paires) : montantes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Matériel technique et de sécurité

Le matériel suivant est **fourni par TrekAlpes** :

- Paire de raquettes solides et légères, avec des fixations qui s'adaptent à toutes les chaussures de randonnées.
- Paire de bâtons télescopiques.
- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

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.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane... ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil.... ; 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.
- **Drap-sac (couvertures fournies).**
- Vos affaires de toilette + petite serviette de bain (si les douches fonctionnent).
- Papier hygiénique pour la journée.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac de randonnée

De **contenance 40 litres env.** 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 MMA

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 : 6-3-23