

# GRAND TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE

## 9J Liberté

Au cœur du premier parc national de France



Premier parc national en France créé en 1963, la Vanoise s'étend sur un immense territoire où tout est préservé : faune, flore et monde minéral. Entre Maurienne et Tarentaise, il rejoint également le Parc du Grand Paradis, premier parc naturel d'Italie. A eux deux, ces parcs délimitent la plus grande réserve naturelle d'Europe ! Ce séjour nous entraîne sur le tour des Dômes de la Vanoise, un ensemble de glaciers s'étendant sur une vingtaine de kilomètres au centre du parc, en passant également au pied de la Grande Casse, le plus haut sommet du massif culminant à 3855 m. C'est en 1860 qu'un riche Anglais employa un bûcheron local pour tailler plus de 800 marches dans la glace et accéder ainsi pour la première fois à son sommet.

Traversant des paysages majeurs des Alpes, ce séjour propose de profiter un peu plus longtemps du massif en partant à l'assaut du col du Souffre et du glacier de Gébroulaz à l'ouest. Un peu plus d'une semaine de trek, sans aucun transfert et certaines nuits dans de petits refuges d'altitude garantissent une immersion totale !

🕒 9 jours

👤 Liberté / sans guide

🧳 Avec ou sans transport de bagages

🏠 Hébergement : Classique (dortoir)

🏔️ Niveau : \*\*\*

💰 A partir de : 710€

## Vous allez aimer

- Le territoire sauvage et préservé du premier parc national de France
- Un itinéraire original autour des glaciers des Dômes de la Vanoise
- Le passage au village typique de Pralognan-la-Vanoise
- Le passage du col du Souffre le long du glacier de Gébroulaz
- La variété des paysages entre Maurienne et Tarentaise
- Aucun transfert durant le séjour pour plus d'immersion
- Les hébergements en gîtes et refuges d'altitude

# Le parcours

## Jour 1

### **TERMIGNON - REFUGE DE BELLECOMBE**

La randonnée démarre à Termignon, le long du Doron de Chavière, par une montée un peu raide entre prés et forêt. L'effort trouve sa formidable récompense avec le spectacle qui se dévoile à l'arrivée sur l'alpage : vaste panorama, lacs aux eaux turquoise dans lesquels se reflètent les sommets enneigés, chalets de pierres et quelques Tarines pour le fond sonore ! Installation pour deux nuits en refuge.

5h de marche / Dénivelé : +1300m / -200m / 11km

## Jour 2

### **REFUGE DE BELLECOMBE - LES AIGUILLES DE LANSERLIA**

Randonnée jusqu'au lac de Lanserlia, un petit parcours qui vous plongera dans l'ambiance la plus secrète de la Vanoise. Possibilité de rallonger la randonnée en prolongeant jusqu'au superbe plateau sauvage du Turc, puis redescende par le vallon de la Rocheure. Nuit en refuge.

5h de marche / Dénivelé : +/-850m / 15km (avec l'ascension de la Pointe de Lanserlia)

7h de marche / Dénivelé : +960m / -960m (par le plateau du Turc)

## Jour 3

### **COL DE LA VANOISE - PRALOGNAN**

Traversée du vallon de la Leisse et montée au col de la Vanoise (2517m) entre la Grande Casse, le point culminant du massif (3855m) et les glaciers de la Vanoise. Descente au village de Pralognan-la-Vanoise en passant par le lac Long et le célèbre gué du lac des Vaches. Nuit en hôtel en chambre.

7h30 de marche / Dénivelé : +600m -1500 m / 20km

## Jour 4

### **LES CRÊTES DU MONT CHARVET – PRALOGNAN LA VANOISE**

Un itinéraire en boucle depuis Pralognan pour découvrir l'une des randonnées les plus fameuses de la vallée et l'ambiance surprenante d'une montagne de gypse. Variété des paysages, panorama à 360°, nuancier de couleur... au programme de cette magnifique journée. Le Petit Mont Blanc ( 2680m)(+/- 1000m) ou bien le cirque du Petit Marchet et le col de la Valette (2554m) (+ 1150m / - 840m) sont des options pour cette journée. Retour à Pralognan pour une seconde nuit à l'hôtel, en chambre.

6h30 de marche / Dénivelé : 1050 m -1050 m / 14km

## Jour 5

### **COL DES SAULCES – COL DE CHANROUGE – REFUGE DU SAUT**

Montée au col des Saulces, sous le petit Mont Blanc, le belvédère parfait de la vallée de Pralognan, du Massif de la Grande Casse et de l'ensemble des Dômes de la Vanoise. Traversée sous l'Aiguille du Rateau au milieu des alpages pour rejoindre le vallon de Chanrouge et le refuge du Saut, au-dessus de la station de Méribel. Nuit au refuge, **sans les bagages**.

7h de marche/ Dénivelé : +1400 m ; -700 m / 15km

## Jour 6

### **COL DU SOUFFRE - COL DE CHAVIERE - L'ORGERE**

Depuis le refuge, l'itinéraire se déroule dans une ambiance toute en couleurs, le long du glacier de Gébroulaz jusqu'au du col du Soufre (2817m). Le paysage minéral se poursuit entre le lac Blanc et le col de Chavière (2896 m) dans un univers géologique exceptionnel. Retour dans les alpages avec la descente sur le lac de la Partie et le vallon de l'Orgère. Nuit au

refuge de l'Orgère, en dortoir.

7h30 de marche / Dénivelé : +1150 m -1350 m /17km

## Jour 7

### LE SENTIER DÉCOUVERTE DU BARBIER - REFUGE DU MONTANA

Grande traversée par la sentier découverte nature du parc de la Vanoise pour rejoindre le col du Barbier, à travers l'une des plus belles forêts de la région. Entrée dans le vallon d'Aussois, au-dessus des lacs de barrages de Plan d'Amont et Plan d'Aval. Itinéraire un peu plus alpin possible, par le col de la Masse à 2923 m. Nuit au refuge du Montana.

5h00 de marche / Dénivelé : +1000 m -700 m / 14km

5h30 de marche / Dénivelé : +1200 m -950 m / 12km (par le col de la Masse)

## Jour 8

### SENTIER BALCON DU GENEPEY - REFUGE DE L'ARPONT

Le parcours se poursuit avec une grande traversée en balcon qui surplombe la vallée de la Maurienne et le torrent de l'Arc. Le sentier chemine sous les contreforts de la dent Parrachée et le glacier de L'Arpont pour rejoindre le refuge éponyme. Nuit en refuge en dortoir **sans les bagages**.

6h de marche / Dénivelé : +750 m -750 m / 16km

## Jour 9

### DESCENTE VERS TERMIGNON

Descente directement sur Termignon depuis l'Arpont en revenant sur ses pas de la veille puis via les alpages du Mont.

2h30 de marche / Dénivelé : -1000m

**Fin de la randonnée à Termignon.**

**En juillet et août**, possibilité de réaliser une longue boucle par les lacs de Lozières puis une redescente vers le refuge du Plan du Lac et le parking de Bellecombe. Il faut alors prendre le bus pour la dernière descente à Termignon.

5h30 de marche / Dénivelé : +740 -730m

**Fin de la randonnée à l'auberge de Bellecombe, retour à Termignon en navette.**

# Le voyage

## NIVEAU \*\*\*

Dénivelé : +/- 250m à 1350 m en moyenne par jour

Temps de marche : 5 à 6 heures par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés souvent caillouteux.

Il est nécessaire d'être en bonne condition physique générale. Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 3 à 4 heures par semaine. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : [niveaux des randonnées](#).

## ROAD BOOK

Avant le départ, nous vous remettons un dossier de voyage contenant :

- 2 Cartes IGN TOP 25 avec le tracé de l'itinéraire ;
- 1 road-book comprenant tous les renseignements nécessaires pour la randonnée ;
- 1 porte carte ;
- La liste des hébergements.

## BALISAGE DE LA RANDONNÉE

Le circuit est balisé par un fléchage jaune et un marquage régulier au sol. Les sentiers sont identifiés par numérotation. Il est préférable de maîtriser la lecture de carte IGN au 1/25000.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Deux formules proposées :

**sans transport de bagages** : la totalité de vos bagages est portée par vos soins.

**avec transport de bagages** : vos bagages sont acheminés à votre hébergement par un véhicule logistique sauf les nuits 3, 5 et 8.

## HÉBERGEMENT

### CLASSIQUE

2 nuits en refuge, en dortoir de 4/6 personnes, 2 nuits en gîte en chambre de 2/4 personnes et 4 nuits en refuge, en dortoir.

### CONFORT

5 nuits en chambre de 2 à 4 personnes, selon le nombre de participants, en hôtel, gîte et refuge et 3 nuits en refuge, en dortoir.

Douches chaudes dans tous les hébergements. Néanmoins en raison des périodes de sécheresse de plus en plus récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

## LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans chaque hébergement. Les pique-niques sont non compris et peuvent être commandés la veille dans chaque hébergement.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation**. Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

## RANDONNÉE A LA CARTE

Nous pouvons confectionner un voyage suivant votre demande (nombre de jours, nombre de participants, niveau de l'itinéraire, choix de l'hébergement...)

## **CARTOGRAPHIE**

Cartes IGN 1:25000 : Les Arcs 3532ET, Tignes-Val d'Isère 3633ET, Les Trois Vallées 3534OT.

# Infos pratiques

## DÉPART

Départ au choix du 25 juin au 4 septembre 2024

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

### EN TRAIN

*Aller:* Départ de Paris à Modane. Puis bus de Modane à Termignon.

*Retour:* Bus de Termignon à Modane. Train de Modane à Paris

Bus Modane <> Termignon : [Altibus](#)

Tous les horaires de train doivent être vérifiés sur le site de la [SNCF](#).

### EN VOITURE

Autoroute jusque Modane puis suivre Termignon. Grand parking gratuit à Termignon au pied des pistes.

### EN COVOITURAGE

Quelques sites de mise en relation entre conducteurs et passagers pour partager des trajets: [laroueverte](#), [blablacar](#)

**Fin de la randonnée à Termignon pour récupérer vos bagages.**

## HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

OT [Termignon](#) : +33 (0)4 79 20 51 67

Hôtel\*\* [La Turra](#) : +33 (0)4 79 20 51 36

## ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

## NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

# Dates & tarifs

## DÉPARTS ET PRIX

Départ au choix du 25 juin au 4 septembre 2024

### Sans transport de bagages

710€ par personne, hébergement classique

Supplément départ personne seule (sans transport des bagages) : +80€

**Option confort** (5 nuits en chambre de 2 pers.) : +60€ par personne, réservation par 2 pers. mini.

### Avec transport des bagages (sauf nuits 3, 5 et 8)

2 personnes : 1250€/pers. hébergement classique

3 personnes : 1075€/pers. hébergement classique

4 personnes : 990€/pers. hébergement classique

5 personnes : 945€/pers. hébergement classique

6 personnes : 915€/pers. hébergement classique

**Information et réservation par téléphone ou mail.**

## LE PRIX

Comprend :

- Les demi-pensions du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour ;
- Le road book : descriptif et cartes IGN (1 dossier road book complet pour 1 à 4 personnes, dossier complémentaire à partir de 5 personnes. Dossier supplémentaire : supplément de 10 à 25€) ;
- Le transport des bagages entre les hébergements, sauf nuits 3, 5 et 8, si vous avez choisi l'option ;
- Les taxes de séjour ;
- Les frais d'organisation et de réservation.

Ne comprend pas :

- Les pique-niques du midi (environ 12€/ jour/ personne) ;
- Les éventuels jetons douche, les boissons, les visites ;
- Le transfert retour à Termignon en bus le J9 (environ 6€/pers.) ou en taxi en basse saison (juin et sept.) ;
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour ;
- L'assurance assistance annulation (4.2% du montant du séjour).

**Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.**

# Équipement et bagages

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes... 1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

### Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

## SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 40 à 50 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) avec un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

Votre sac doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires pour les journées sans bagages.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple de 10kg maximum par personne**. Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape, sauf les jours 3, 5 et 8, dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.

**Attention, les bagages trop lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs, pensez à leurs dos !**

## VOTRE SAC A DOS POUR LES NUITS SANS BAGAGES

**Pour les nuits 3, 5 et 8**, vous n'aurez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez le lendemain). Voici quelques conseils concernant les éléments à emporter (environ 2 kg suffisent !) :

- Un petit nécessaire de toilette
- Votre drap-sac
- Vêtements de rechange pour le lendemain (le strict nécessaire !) et vêtements/chaussures confortables pour la soirée.

## Détails

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.
- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part. A la suite de votre règlement, nous vous faisons parvenir votre dossier roadbook.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

