

PANORAMA DE LA VANOISE

Séjour tout confort à Pralognan

Référence · 85

Document généré le 23/04/2026

**DURÉE**

6 jours

FORMULE

Accompagné / guidé

BAGAGES

Avec transport de bagages

HÉBERGEMENT

Hôtel***

NIVEAU

2/4 ★★★☆☆

À PARTIR DE

1 120 €

Au coeur du parc national de la Vanoise est niché un charmant village : Pralognan-la-Vanoise.

Entouré de montagnes majestueuses, de glaciers inoubliables et d'alpages authentiques ; chaque jour, un nouveau sentier permet d'explorer un vallon perché, des lacs d'altitude ou les balcons qui embrassent la vallée. Découvrez ici les paysages sauvages d'une montagne encore préservée.

Ce parcours en étoile permet d'adapter le circuit et même de rester se reposer une journée dans le confort douillet de l'hôtel***. Détente assurée !

Le séjour s'achève sur un mini-trek de 2 jours, une aventure inoubliable durant laquelle vous logez dans un hébergement insolite entouré des géants de la Vanoise.

Vous allez aimer

- Un territoire sauvage et préservé au coeur de la Vanoise
- Des randonnées accessibles, en étoile pour plus de liberté
- Le village charmant de Pralognan
- L'hébergement en hôtel 3* confortable, équipé d'une piscine et d'un spa
- Le mini-trek, finalité de votre aventure en Vanoise dans un refuge insolite et confortable

L'itinéraire jour après jour

JOUR 1

Accueil à 14h30, à l'hôtel* Les Airelles, situé à Pralognan-la-Vanoise.**

DÉCOUVERTE DU VILLAGE ET CASCADE DE LA FRAICHE

Première mise en jambe dans l'après-midi pour rejoindre la cascade de la Fraîche. Un premier aperçu sur le village de Pralognan et les massifs environnants. Retour par le centre-village. Nuit à l'hôtel.

2h de marche / Dénivelé : +250 m ; -250 m / 5 km

JOUR 2

RANDONNÉE SOUS LE GRAND BEC

Après un petit transfert à Chambéranger, départ de la randonnée en boucle jusqu'au refuge du Grand Bec : montée par la Fontaine Froide, puis retour par le Bois Blanc. Une première immersion dans les espaces naturels préservés de la Vanoise, peut-être l'occasion de croiser marmottes et bouquetins. Nuit à l'hôtel.

5h de marche / Dénivelé : +750 m ; -750 m / 8.5 km

JOUR 3

COL DU GOLET ET CRÊTE DU MONT CHARVET

Un itinéraire depuis le hameau de la Croix. Découverte de l'une des randonnées les plus fameuses de la vallée et de l'ambiance surprenante d'une montagne de gypse. Variété des paysages, panorama à 360°, nuancier de couleurs au programme de cette magnifique journée. Nuit à l'hôtel.

5h30 de marche / Dénivelé : +750 m ; -750 m / 8.5km

JOUR 4

JOURNÉE MYTHIQUE AU LAC DES VACHES ET COL DE LA VANOISE

Court transfert jusqu'au parking au pied de la remontée mécanique du Génepy, qui nous transportera jusqu'au Pont de la Glière. Départ de la marche pour le col de la Vanoise par la combe de l'Arcelin. Tour de l'Aiguille de la Vanoise, puis descente par le célèbre lac des Vaches que nous traverserons à pied. Descente en télésiège jusqu'au parking. Nuit à l'hôtel.

4h de marche / Dénivelé : +600 m ; -600 m / 9km

JOUR 5**OBJECTIF : ASCENSION DU PETIT MONT BLANC - MINI-TREK J1**

Transfert jusqu'en fond de vallée, point de départ pour une petite aventure de fin de séjour. Montée au Petit Mont Blanc par le col du Mône. Le sentier, très dégagé, offre une vue magnifique sur les sommets environnants, notamment la Grande Casse. L'ascension finale est facultative : ceux qui le souhaitent pourront poursuivre jusqu'au sommet.

Descente jusqu'au refuge du Roc, hébergement insolite niché au bord du Doron de Chavière pour la nuit en chambre de quatre, sans transport de bagages.

Jusqu'au col du Mône : 5h de marche / Dénivelé : +850 m ; -650 m / 9.5 km

Jusqu'au sommet du Petit Mont Blanc : 5h30 de marche / Dénivelé : +1000 m ; -800 m / 11km

JOUR 6**RETOUR A PRALOGNAN - MINI TREK J2**

Retour au point de départ en passant par le chalet du Clou et son charmant petit lac. Dernier regard sur la vallée avant de partir.

3h de marche / Dénivelé : +400 m ; -600 m / 7 km

Fin de séjour vers 15h à Pralognan-la-Vanoise.



Dates & tarifs

PÉRIODE	DISPONIBILITÉ	PRIX
21/06/2026 - 26/06/2026	Départ ouvert	1 120 €
26/07/2026 - 31/07/2026	Départ ouvert	1 170 €
16/08/2026 - 21/08/2026	Départ ouvert	1 170 €
30/08/2026 - 04/09/2026	Départ ouvert	1 120 €

LE PRIX

OPTION PACK MOBILITE : Transfert chaque jour, en minibus Altitude Mont Blanc jusqu'au départ de la randonnée, supplément de 60€ par personne

Comprend :

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Les repas en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique du Jour 6, les encas ;
- Les 4 nuits en hôtel, la nuit en refuge et les taxes de séjour ;
- Les transferts au cours du voyage si vous avez choisi l'option PACK MOBILITE ;

Ne comprend pas :

- L'assurance assistance annulation ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, visites...) ;
- L'option sauna et bain nordique au refuge la nuit 5.

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

Le voyage

NIVEAU **

Dénivelé : +/- 400 à 950m par jour

Temps de marche : 4 à 6 heures par jour

Type de randonnée : itinéraire de montagne ne présentant pas de difficulté technique particulière.

Selon la forme du groupe et par beau temps, quelques variantes d'un niveau plus soutenu peuvent être proposées.

Ce séjour nécessite une bonne forme générale. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus. Pour vous préparer, nous vous conseillons la pratique régulière de la marche, du jogging, du vélo ou d'un autre sport d'endurance.

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes encadrées par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne). L'accompagnateur en montagne peut être amené à modifier le programme pour l'adapter au niveau des participants et/ou aux conditions naturelles. Il reste le seul décideur en dernier recours.

En remerciement, il est d'usage de donner un pourboire à votre accompagnateur à la fin de votre randonnée, selon votre satisfaction. Ceci n'est pas obligatoire mais très apprécié.

TRANSFERT AU COURS DE LA RANDONNEE

Chaque jour, les transferts vers les randonnées seront réalisés avec le minibus de l'agence avec l'option pack mobilité (supplément 60€), sinon vous utiliserez votre propre voiture pour assurer ces transferts le temps du séjour .

HÉBERGEMENT

CONFORT :

4 nuits en hôtel*** avec piscine et spa en chambre de 2 personnes.

1 nuit en refuge confortable en chambre de 4 personnes, équipé d'un bain nordique et d'un sauna (supplément sur place).

Le séjour se déroule dans deux logements sélectionnés pour leur accueil chaleureux, leur cuisine à base de produits locaux, la qualité de leur service et leur situation.

Les chambres single sont disponibles sur demande et avec supplément (seulement pour les 4 premières nuits).

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans l'hôtel et le refuge.

Pour le midi, l'accompagnateur prépare un pique-nique composé de salades variées et de produits locaux.

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.



CARTOGRAPHIE

Cartes IGN 1:25000: Les trois vallées Modane 35340T



Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

RDV dimanche à 14h30 devant l'Hotel les Airelles à Pralognan-la-Vanoise . Prévoyez d'avoir déjà déjeuné.

EN TRAIN

Aller : départ de Paris-Gare de Lyon vers Moûtiers le matin

Retour : Départ de Moûtiers pour Paris-Gare de Lyon en fin d'après-midi

Les horaires doivent être vérifiés auprès de la [SNCF](#).

Votre guide vient vous chercher devant la gare SNCF de Moûtiers à 13h30 et vous ramène au même endroit en fin de séjour.

EN VOITURE

Autoroute A6 jusqu'à Lyon, puis A43 direction Chambéry et Albertville. A Albertville, direction Moûtiers par la N90 puis Pralognan-la-Vanoise par la D915.

Parking gratuit à l'hôtel.

COVOITURAGE

Quelques sites de mise en relation entre conducteurs et passagers pour partager des trajets: <https://www.laroueverte.com/>
<https://www.roulezmalin.com/> <https://www.blablacar.fr/>.

Fin de la randonnée à Pralognan-la-Vanoise vers 15h00.

HÉBERGEMENT AVANT ET APRES LE SÉJOUR

Office du Tourisme de Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 79 08 www.pralognan.com

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas notre assurance ne peut se substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle, et il vous appartient d'être vous-même assurés. Par ailleurs, Altitude Mont-Blanc propose un contrat d'assurance annulation et rapatriement EUROP ASSISTANCE. Si vous choisissez de souscrire, notez qu' Altitude Mont-Blanc n'est que l'interface entre le client et l'assureur, ne peut influencer sur l'une ou l'autre des parties et s'en tient aux strictes conditions de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Pour une demande de prise en charge, avant de prendre toute décision, vous devez contacter EUROP ASSISTANCE.

POUR 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**

Équipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short
- 1 maillot de bain
- 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
- maillot de bain

Matériel divers

- 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 fine
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 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) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

VOTRE SAC A DOS POUR LA NUIT SANS TRANSFERT DE BAGAGES

Pour votre dernière nuit, 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
- 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

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 35%, 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.

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

Nous restons à votre écoute pour toute information.



Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	_____
Prénom	_____
Date de naissance	_____
Adresse	_____
Téléphone	_____
Téléphone mobile	_____
Email	_____
Séjour demandé	PANORAMA DE LA VANOISE
Nombre de jours	6
Assurance	_____
Prix du séjour	1 120 €
Arrhes estimatives (30%)	336 €
Fait à	_____
Le	_____
Signature	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div>

A renvoyer avec vos arrhes à

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond
+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com