




Tour de la Vanoise en Raquette ^(AF159) *Alpes du Nord - France*

6 jours (dont 6 jours : Raquette à neige)

Prix à partir de 945.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour le séjour
Hébergement	Refuge
Groupe	de 5 à 8 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur en montagne



Les points forts de ce voyage

- L'immersion dans le parc national de la Vanoise sur un itinéraire d'altitude au pied de la Grand Casse et des plus beaux sommets de la région.
- Le spectacle splendide d'une faune exceptionnellement riche : bouquetins et chamois visibles sur tout l'itinéraire.
- L'accueil chaleureux des refuges.
- La nuit dans le refuge d'altitude de La Femma, isolé du reste du monde.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Le parc national de la Vanoise, aux larges vallons et aux sommets accessibles, se prête merveilleusement bien à la pratique de la raquette en altitude. De Tignes à Val-d'Isère, en effectuant le tour de la pointe de la Sana,

Le parc national de la Vanoise, aux larges vallons et aux sommets accessibles, se prête merveilleusement bien à la pratique de la raquette en altitude. De Val-d'Isère à Tignes, un passage à la pointe de la Sana, espaces grandioses et observation des chamois et blanchots sont au programme !

Jour 1 DE CHAMBÉRY À VAL D'ISÈRE PUIS LE REFUGE DU FOND DES FOURS

Distance : 7 km - Dénivelée positive : 600 m. 3 h de raquette.

Hébergement : refuge. Repas inclus : midi, soir. Repas libre : matin. Transfert : 2 h 00.

Rendez-vous à 10h00 à la gare ferroviaire de Chambéry. Puis transfert en navette privée pour rejoindre Le Manchet, au dessus de Val d'Isère. Nous commençons alors notre circuit en douceur en remontant le vallon du Manchet. Nous tournons le dos aux remontées mécaniques et pénétrons rapidement dans le Parc National de la Vanoise. Le vallon des Fours nous conduit au Plan de l'Arselle (2125 m) puis au Plan des Gouilles. Un bon raidillon donne accès enfin au magnifique petit cirque du Fond des Fours où se niche notre refuge.

Jour 2 DU REFUGE DU FOND DES FOURS AU REFUGE DE LA FEMMA

Distance : 16 km - Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 850 m . 5 h 30 de raquette.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Un magnifique cheminement nous permet de mesurer les grands espaces de ce secteur de la Vanoise. De grandes étendues vallonnées nous conduisent sous les Pointes Nord et Sud de Lorès puis au col du Pisset (2970 m). Un petit aller - retour sur un promontoire voisin de la Pointe de Méan Martin nous permet de franchir les 3000m !

Il est temps de basculer dans le large vallon de la Rocheure et de rejoindre le confortable refuge de la Femma, notre camp de base pour 2 nuits.

Jour 3 OBJECTIF COL DES BARMES DE L'OURS DEPUIS LE REFUGE DE LA FEMMA

Distance : 8 km - Dénivelée positive : 780 m. Dénivelée négative : 780 m. 4 h de raquette.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

C'est avec des sacs allégés que nous entreprenons une belle montée vers le col des Barmes de l'Ours, passage au pied de la Pointe de La Sana (3436 m). A cheval entre le plateau du Pisset, le glacier des Barmes et le vallon de la Femma, une vue à 360° permet d'apprécier l'immensité des lieux... Le retour sur le refuge sera peut être l'occasion de belles glissades en « culing »...

Jour 4 DU REFUGE DE LA FEMMA AU REFUGE DU PLAN DU LAC

Distance : 13 km - Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 700 m. 5 h 30 de raquette.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous commençons par descendre le doux vallon de la Rocheure à la recherche de probables hardes de Chamois arpentant les versants sud...

Si les conditions des neige et météo le permettent, nous gravissons et traversons le vaste plateau du Turc (2797 m) pour redescendre par le Grand Vallon, au pied de la Pointe de Lanserlia. Nous contourrons celle-ci pour rejoindre le plateau du Plan du Lac et son refuge à l'ambiance « cocooning » ! Vue imprenable sur la Grande Casse, les glaciers de la Vanoise et la Dent Parachée.

Jour 5 DU REFUGE DU PLAN DU LAC AU REFUGE DE LA LEISSE

Distance : 15 km - Dénivelée positive : 850 m (avec le col de Pierre Blanche). Dénivelée négative : 720 m. 5 h de raquette.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

L'étape commence par descendre afin de rejoindre les alpages de Entre Deux Eaux (2083 m). Marmottes et chamois seront certainement au rendez-vous... Nous remontons ensuite progressivement le vallon de la Leisse, au pied de la majestueuse face sud de la Grande Casse, point culminant de la Savoie (3855 m). Un crochet vers le col de Pierre Blanche (2842 m) peut être envisageable avant de rejoindre le petit refuge de la Leisse juché sur

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

son promontoire.

Jour 6 DU REFUGE DE LA LEISSE À TIGNES ET RETOUR À CHAMBÉRY

Distance : 9 - Dénivelée positive : 350 m. Dénivelée négative : 700 m. 3 h 30 de raquette.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 2 h 00.

Au pied du versant sauvage de la Grande Motte (3653 m), nous traversons la vaste plaine du Plan des Nettes avant d'entreprenre la montée vers le vaste col de la Leisse (2761 m), ligne de partage des eaux entre la Maurienne et la Tarentaise... Plusieurs vallons sont possibles pour franchir ce dernier et amorcer notre descente vers Tignes. Retour à la civilisation après 6 jours de déconnexion dans le paradis blanc...

L'accès sur place

- Ferroviaire :

Gare TGV de Bourg-Saint-Maurice. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com.

- Routier :

Autoroute A43 puis A430 jusqu'à Albertville, puis N90 jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. Plus d'information sur www.viamichelin.fr.

Parking gratuit au départ de la randonnée.

Les déplacements pendant le circuit

Transferts en minibus privé ou en taxi en début et fin de circuit.

Les véhicules personnels resteront sur un parking à Val d'Isère.

Merci de nous communiquer au moment de l'inscription votre mode d'accès (train ou véhicule personnel).

Le portage et les transferts

- Vos affaires personnelles pour 4 jours, les déjeuners et les vivres de course sont répartis entre les participants.

- Si vous venez en voiture, nous vous demandons de bien vouloir utiliser votre véhicule pour rejoindre le départ de la randonnée.

Important - enneigement

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

Matériel fourni

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée. Raquettes TSL 225. Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques. Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe. Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

L'hébergement pendant le circuit

Refuges gardés du parc national de la Vanoise, chauffés, dortoirs. Pas d'eau courante, sauf au refuge de la Femma

NB : Si vous arrivez la veille, réservez directement votre hébergement. Notre hôtel partenaire : hôtel Autantic - 04 79 07 01 70 - Bourg-St-Maurice (www.autantic.fr)

Les repas

- Les petits-déjeuners et les dîners sont pris à l'hébergement.

- Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course. Celui du premier jour est fourni, une



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

partie de ceux des jours suivants complétée par la gardienne du refuge.

Cartes

- Carte Didier-Richard 1/50 000e, Massif de la Vanoise.
- Carte IGN 1/25 000e, n° 3633 ET, Tignes/Val-d'Isère.

En savoir plus

- *La Vanoise, montagne de l'homme*, Jean-Marie Jeudy, éditions Glénat.
- Plus d'informations sur le site Internet du parc national de la Vanoise : www.vanoise.com.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Alpes du Nord	Tour de la Vanoise en Raquette	20/04/2026	25/04/2026	6 jours	945.00 EUR

Info pays



Alpes du Nord

Les versants de l'Espace Mont Blanc sont Français, Suisse, Italien. Des Refuges et des hôtels confortables vous donneront tout loisir de contempler les panoramas des Alpes, le soir après une bonne douche. Les glaciers, l'alpage, les grands cols, Imaginez...

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement pendant la durée du circuit.
- Les repas (petit-déjeuner, pique-nique de midi et repas du soir) pendant la durée du circuit.
- Les transferts prévus au programme.
- Les vivres de course remis dans un sachet individuel.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat avec qualification hivernale.
- Le matériel collectif spécifique au circuit.
- Le prêt d'un Arva par personne, et de pelles/sondes réparties dans le groupe.
- Le prêt de raquettes et de bâtons.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les jetons de douche
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend".

Autres dépenses sur place

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les jetons de douche

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- > Pochette antiviol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
 - Visa selon le pays.
 - Carnet de vaccinations et indications médicales.
 - Devises, carte de crédit.
 - Contrat d'assistance et d'assurance
 - Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures cramponnables conçues pour la pratique de l'alpinisme, de la rando glaciaire ou de la raquette
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.