




## Au coeur de la Vanoise <sup>(AM343)</sup>

### *Alpes du Nord - France*

**6 jours** (dont 6 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 895.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Hôtel Refuge
Groupe	de 6 à 14 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur en montagne



### *Les points forts de ce voyage*

- Un itinéraire conçu au coeur du parc national de la Vanoise, véritable sanctuaire naturel.
- Un univers minéral étonnant, des paysages très contrastés avec la présence des glaciers sur le parcours.
- Des étapes sauvages qui relient un réseau de refuges agréables et chaleureux, un sentiment de bout 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

**Une immersion douce en Vanoise, plus ancien parc national de France rendu célèbre pour l'observation du bouquetin et pour sa flore, l'une des plus diversifiées des Alpes.**

Au cœur des Alpes, entre les vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, la Vanoise présente une topographie contrastée qui trouve ses origines dans la variété de ses composantes géologiques. Les lacs d'altitude reflètent de majestueux sommets, dont 107 culminent à plus de 3 000 mètres, tandis qu'une vingtaine de glaciers alimentent de puissants torrents. Entre prairies rocailleuses et pâturages, les vallées sont larges et accessibles. Quasi arctique l'hiver, le climat doit sa clémence estivale à la présence de la chaîne préalpine et de la chaîne de Belledonne, qui protègent de l'influence océanique. Le tour de la Vanoise, dans le plus ancien parc national français, créé en 1963, contourne la plus grande calotte glaciaire de France, que nous apercevons sous tous les angles, passant par des cols splendides et à proximité de sommets magnifiques, loin de toute civilisation, retrouvant la randonnée pure, près de la nature.

### **Jour 1 Pralognan-la-Vanoise - petit Mont-Blanc - refuge de Repoju**

Dénivelée positive : 950 m. Dénivelée négative : 950 m. 5 h 30 de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : midi, soir. Repas libre : matin. Transfert : environ 15 minutes.

Rendez-vous à 8 h 30 devant l'office de tourisme de Pralognan-la-Vanoise, le "petit Chamonix" de la randonnée. Court transfert jusqu'aux Prioux, où nous déposons nos affaires au refuge. Journée consacrée à l'ascension du petit Mont-Blanc (2680 m), exceptionnel belvédère sur les dômes glaciaires de la Vanoise et sur la Grande Casse qui doit son nom au gypse blanc de son sommet arrondi.

Possibilité de rendez-vous à la gare ferroviaire de Moutiers à 7 h 30 pour un transfert avec notre taxi partenaire.

### **Jour 2 Refuge de Repoju - les Planettes - refuge de Peclet-Polset**

Dénivelée positive : 1200 m. Dénivelée négative : 500 m. 5 h 30 de marche.

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

Nous rejoignons le hameau de Montaimont, puis traversons un vaste plat jusqu'à l'alpage de Ritort réputé pour son fromage. Nous entrons alors dans le cœur du parc national et poursuivons par un bon sentier en direction du glacier du Rosoire, qui descend de la pointe de Labby et de la plus grande calotte glaciaire de France. De Rosoire, la seconde partie de la journée se déroule sur un itinéraire inédit. Par un petit sentier, nous rejoignons le col des Planettes à 2430 mètres sous la pointe de Rosoire (2776 m), avant de redescendre dans la vallée. Une dernière courte montée nous amène au refuge de Peclet-Polset.

### **Jour 3 Refuge de Peclet-Polset - col du Souffre - refuge du Saut**

Dénivelée positive : 450 m. Dénivelée négative : 750 m. 4 h 30 de marche.

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

Par des chemins détournés au travers de la pelouse alpine, nous rejoignons le col du Souffre (2819 m), royaume du seigneur emblématique du parc de la Vanoise, le bouquetin. Univers minéral lors de la descente qui suit la vallée creusée par le gigantesque glacier de Gébroulaz. Nous arrivons ensuite un plateau verdoyant, écrin du refuge du Saut (2126 m), notre prochaine étape.

### **Jour 4 Refuge du Saut - pointe des Fonds - refuge du Saut**

Dénivelée positive : 900 m. Dénivelée négative : 900 m. 5 h 30 de marche.

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

Une belle journée de randonnée en boucle au départ du refuge. Nous explorons le petit coin de paradis qu'est le "massif" du mont Coua et sa multitude de petits lacs d'altitude où se reflète du haut de ses 3 024 mètres la pointe des Fonds, point d'orgue de notre journée.

### **Jour 5 Refuge du Saut - col du Râteau - refuge des lacs Merlet / refuge du Grand Plan**

Dénivelée positive : 850 m. Dénivelée négative : 600 m. 5 h 30 de marche.

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

Sous l'œil espiègle des marmottes et, si l'on est chanceux, de quelques hermines, nous gagnons le col de Chanrouge (2531 m). Nous quittons peu après le sentier pour nous rendre au col du Râteau (2689 m), minéral, où le silence de ces lieux désertiques n'est troublé que par quelques chamois qui détalent à notre approche. Lors de la descente pour le refuge du Grand-Plan, nous pouvons observer quelques pêcheurs venus "taquiner"

truites et saumons de fontaine aux lacs du Râteau et des Merlets ! Derniers efforts pour atteindre "l'intimiste" refuge des lacs Merlet (2410 m) ou au refuge du Grand Plan (2300m).

### **Jour 6 refuge des lacs Merlet / refuge du Grand Plan - crêtes du mont Charvet - Pralognan-la-Vanoise**

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 1450 m. 5 h de marche.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Cette dernière journée ne manque pas de nous étonner par sa diversité ! Tout d'abord, la profonde vallée des Avals où paissent les tarines, reines de ces prairies fleuries, puis la montée en direction des dents de la Portetta, déchiquetées par l'érosion et les tempêtes hivernales. Au col de la Grande-Pierre (2403 m) s'ouvre un tout autre panorama, celui des crêtes du mont Charvet aux étonnants cônes de dissolution du gypse, propices au développement d'une flore rare ! Nous voilà au col du Golet, nous n'avons plus qu'à descendre à travers pins et épicéas pour rejoindre le paisible hameau de La Croix (1390 m). Séparation prévue à Pralognan-la-Vanoise, vers 17 h.

## **ACCÈS**

L'accès sur place

— Ferroviaire : gare TGV de Modane *via* Chambéry. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn)

Ligne régulière entre Modane et Termignon (Maison de la Vanoise)

<http://www.haute-maurienne-vanoise.com/fr/pratique/acces-transports> — Routier : autoroute A 43 direction Albertville, puis Turin et Milan. Sortie n° 30, Modane, puis route départementale 1006 (ex-RN6) direction Termignon. Plus d'informations sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

*A noter* : il n'y a pas de parking surveillé à Modane. Il est possible de garer son véhicule dans les rues autour de la gare pour la durée du séjour. Le stationnement sur le parking de la gare n'est pas autorisé en long séjour.

*NB* : Bien que Pralognan-la-Vanoise soit au cœur du massif, nous avons toutefois préféré proposer un départ de Termignon grâce à sa facilité d'accès.

## **L'ÉQUIPE**

Un accompagnateur en montagne pour un groupe de 6 à 14 participants.

## **LES DÉPLACEMENTS**

Pour votre confort et la qualité du séjour, nous avons choisi d'écourter certaines étapes pour profiter au mieux des journées. A cette fin :

J1 : Termignon - Plan du Lac ; transfert en navette privative.

J2 : Pralognan-la-Vanoise - Les Prioux ; transfert en bus local.

## **L'HÉBERGEMENT**

Hôtel sur Pralognan-la-Vanoise et refuges de montagne en demi-pension en dortoir.

Possibilité de prendre des douches chaque soir. Celles-ci sont parfois payantes : prévoir environ 2-3 € par personne par douche.



### **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

## LES REPAS

- Les petits déjeuners et dîners sont pris dans les refuges (repas servis chauds).
- Les déjeuners sont pris sous forme de pique-niques copieux accompagnés d'aliments énergétiques pour la journée.
- Des vivres de course sont remises à chaque participant au départ.

## LE TRANSPORT DES BAGAGES

Vous portez vos affaires personnelles uniquement pour la nuit du J 3, le refuge de la dent Parrachée n'étant pas accessible par la route. Le reste du temps, votre bagage sera acheminé en véhicule aux hébergements.

## A SAVOIR

Pour en savoir plus

- Site officiel du parc national de la Vanoise

### Dénivelées

Nos dénivelées sont calculées par des différences d'altitudes données sur les cartes et non par des GPS qui, pour des raisons techniques (imprécision de l'altitude GPS + dispersion statistique), donnent très souvent des dénivelées sur-estimées, parfois jusqu'à 20%.

## Dates et prix

<div> <div>Promotion</div> <div>Départs complet</div> <div>Départ assuré</div> </div>					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Alpes du Nord	Au coeur de la Vanoise	21/06/2026	26/06/2026	6 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Au coeur de la Vanoise	05/07/2026	10/07/2026	6 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Au coeur de la Vanoise	19/07/2026	24/07/2026	6 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Au coeur de la Vanoise	02/08/2026	07/08/2026	6 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Au coeur de la Vanoise	16/08/2026	21/08/2026	6 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Au coeur de la Vanoise	30/08/2026	04/09/2026	6 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Au coeur de la Vanoise	13/09/2026	18/09/2026	6 jours	895.00 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'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- L'hébergement du jour 1 au jour 4.
- Les petits déjeuners du jour 2 au jour 4.
- Les pique-niques du midi du jour 2 au jour 4
- Les repas du soir du jour 1 au jour 53
- La navette Termignon - Plan-du-Lac le J 1.
- La navette Pralognan la Vanoise - Les Prioux le J 2.
- Le transfert des bagages.
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- Les frais d'organisation du circuit.

### Le prix ne comprend pas

- Votre acheminement aller et retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de séparation.
- L'assurance et l'assistance.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

### Autres dépenses sur place

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les douches éventuellement payantes (compter entre 2 et 3 eur par 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).



#### 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 antibiotique à large spectre.
  - 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 Quies, 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](http://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.



#### 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 sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol 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 de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.