




Le Tour des glaciers de la Vanoise ^(AM38A) *Alpes du Nord - France*

4 jours (dont 4 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	Refuge
Groupe	de 6 à 15 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

Premier parc national français, la Vanoise est un havre de paix et de nature où prospèrent faune et flore. Cet itinéraire de randonnée passe par les plus beaux balcons, avec des points de vue magnifiques sur plusieurs dômes recouverts de glaciers.

Premier parc national français, la Vanoise est un havre de paix et de nature où prospèrent faune et flore. Cet itinéraire de randonnée passe par les plus beaux balcons, avec des points de vue magnifiques sur plusieurs dômes recouverts de glaciers. Edelweiss, marmottes et bouquetins sont au rendez-vous.

Jour 1 TERMIGNON - REFUGE DU PLAN DU LAC - COL DE LA VANOISE - PRALOGNAN

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 1400 m. 5 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : midi, soir. Repas libre : matin. Transfert : environ 30 minutes.

Rendez-vous à 9h à la Maison de la Vanoise de Termignon. Transfert en navette jusqu'au refuge du Plan du Lac (2364 m), au cœur du parc national de la Vanoise. Depuis le refuge, nous suivons le célèbre GR5 qui remonte dans le vallon de la Leisse. Au pont de Croé-Vie (2099 m), le sentier bifurque en direction du col de la Vanoise (2517 m). Le cheminement le long des lacs offre de magnifiques contrastes paysagers et une flore épanouie. Nous passons près du refuge du Col de la Vanoise (2516 m), puis nous entamons la descente jusqu'à Pralognan-la-Vanoise où nous passerons la nuit.

Jour 2 PRALOGNAN - COL DE CHAVIÈRE - REFUGE DE L'ORGÈRE

Dénivelée positive : 1100 m. Dénivelée négative : 900 m. 5 h 30 de marche.

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

Court transfert en bus local pour rejoindre le parking des Prioux. Remontée du vallon de Chavière pour rejoindre le refuge de Pécelet-Polset (2474 m). Puis, vous atteignez le col de Chavière (2796 m), petite échancrure dans la crête entre le domaine de Pécelet-Polset et la pointe de l'Echelle, cimes glaciaires. Descente sur le refuge de l'Orgère (1935 m).

Jour 3 REFUGE DE L'ORGÈRE - COL DE LA MASSE - REFUGE DE LA DENT PARACHÉE

Dénivelée positive : 1300 m. Dénivelée négative : 700 m. 5 h 30 de marche.

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

Nous partons pour l'ascension de la journée en direction du col de la Masse (2923 m), sous le râteau d'Aussois (3124 m). Beaux panoramas sur les sommets frontières avec l'Italie. Derniers efforts pour rejoindre le refuge de la dent Parrachée (2517 m)

Jour 4 REFUGE DE LA DENT PARACHÉE - MONTAFIA - TERMIGNON

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 1630 m. 5 h 30 de marche.

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

Dernière étape, qui clôture le tour des glaciers de la Vanoise. Une randonnée en balcon du refuge de la dent Parrachée à celui de plan Sec (2316 m), puis jusqu'aux ruines de la Turra (2360 m) et la croix de la Loza (2377 m). Enfin, vous atteignez Montafia (2180 m), point de départ de la descente finale jusqu'à Termignon (1287 m). Fin de séjour vers 17 h 30.

L'ÉQUIPE

Un accompagnateur en montagne, spécialiste de la région, pour un groupe de 6 à 14 participants.

LES DÉPLACEMENTS



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

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.

J1 : Pralognan-la-Vanoise - Les Prioux ; transfert en bus local.

L'HÉBERGEMENT

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.

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 : www.vanoise.com

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Alpes du Nord	Le Tour des glaciers de la Vanoise	21/06/2026	24/06/2026	4 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Le Tour des glaciers de la Vanoise	05/07/2026	08/07/2026	4 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Le Tour des glaciers de la Vanoise	19/07/2026	22/07/2026	4 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Le Tour des glaciers de la Vanoise	02/08/2026	05/08/2026	4 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Le Tour des glaciers de la Vanoise	16/08/2026	19/08/2026	4 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Le Tour des glaciers de la Vanoise	30/08/2026	02/09/2026	4 jours	895.00 EUR
Alpes du Nord	Le Tour des glaciers de la Vanoise	13/09/2026	16/09/2026	4 jours	895.00 EUR



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

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'État.
- L'hébergement du J 1 au J 4.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 4.
- Les pique-niques du midi du J 1 au J 4.
- Les dîners du J 1 au J 3.
- La navette Termignon - Plan-du-Lac le J 1.
- La navette Pralognan la Vanoise - Les Prioux le J 1.
- 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.

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 de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- 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.