




## Les Domes des Glaciers de la Vanoise <sup>(AP414)</sup>

### *Alpes du Nord - France*

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

*Prix à partir de 1095.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour le séjour
Hébergement	Refuge
Groupe	de 4 à 8 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide de haute montagne



### *Les points forts de ce voyage*

- La beauté des immensités glaciaires du parc national de la Vanoise.
- L'approche de la face nord de la Grande Casse, spectacle inoubliable au lever et au coucher du soleil.
- Un programme sans difficulté technique destiné aux bons marcheurs, à mi-chemin entre la randonnée et la haute montagne.
- Les étapes dans des refuges accueillant, idéalement situés au pied des plus belles cimes.



#### 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

**Les sentiers fleuris ouvrent la porte d'un domaine de haute montagne unique : la plus grande calotte glaciaire d'Europe. Au cœur de la Savoie, cette chape étincelante est propice à la découverte de la randonnée glaciaire...**

Les sentiers fleuris ouvrent la porte d'un domaine de haute montagne unique : la plus grande calotte glaciaire d'Europe. Au cœur de la Savoie, cette chape étincelante est propice à la découverte de la randonnée glaciaire et donne toute son envergure à un paysage où bouquetins et chamois règnent en maîtres des lieux. Au pied de la Grande Casse (3855 m), point culminant du massif, vous pénétrez dans l'univers intime de ses montagnes de légende. Le parcours, très accessible techniquement, permet de parfaire ses techniques de cramponnage et d'aborder sereinement l'univers a priori hostile des glaciers. Ce voyage au cœur de la Savoie, véritable sanctuaire de la nature, offre des perspectives uniques sur les plus beaux sommets des Alpes.

### **J 1/ Pralognan-la-Vanoise - Chavière - refuge de Péclet-Polset**

R.-V. à 13 h devant l'office de tourisme de Pralognan-la-Vanoise. Nous nous rendons ensuite aux Prioux, porte d'entrée du parc national de la Vanoise, pour rejoindre le pont de la Pêche et son magnifique refuge. Repas et nuit au refuge de Péclet-Polset.

3 h 30 de marche, M : 600 m.

### **J 2/ Refuge de Péclet-Polset (2570 m) - dôme de Polset (3501 m) - retour au refuge**

L'ascension avec sac allégé du dôme de Polset (3501 m) permet de découvrir notre premier glacier. Quelques ponts de neige à traverser, une pente à 30 degrés, et nous rejoignons une arête facile qui conduit droit au dôme. Un magnifique panorama s'offre à nous, le temps d'une pause bien méritée. A la descente, possibilité de faire quelques exercices de sécurité. Retour au refuge de Péclet-Polset pour le repas et la nuit.

6 à 8 h de marche, M et D : 1020 m.

### **J 3/ Refuge de Péclet-Polset (2570 m) - brèche de la croix de la Rue (2883 m) - refuge de la Dent-Parrachée (2511 m)**

Nous montons près du refuge de Péclet-Polset, continuons vers la brèche de la croix de la Rue (2883 m) et redescendons côté Maurienne, sur le Fond d'Aussois, vers le refuge de la Dent-Parrachée (2511 m), accompagnés de chamois et marmottes.

6 à 7 h de marche, M : 800 m, D : 730 m.

### **J 4/ Refuge de la Dent-Parrachée - col de Labby (3328 m)- glacier de Mahure - refuge de l'Arpont (2309 m)**

Journée intense : le lac du Génépny (2900 m) tout d'abord, puis les moraines et petits glaciers jusqu'à la pente raide du col de Labby (3328 m). Descente sur le glacier de la Mahure pour rejoindre le beau refuge de l'Arpont (2309 m), au cœur du massif, fréquenté par de nombreux bouquetins.

7 à 8 h de marche, M : 920 m, D : 1130 m.

### **J 5/ Refuge de l'Arpont - col du Dard (3153 m) - refuge du col de la Vanoise**

Traversée des dômes de la Vanoise, splendides sommets glaciaires. Continuation par le col du Pelve (2992 m) puis vers les dômes glaciaires. Après la pointe du Dard, facultative (3206 m), descente vers le col de la Vanoise et notre refuge (2516 m).

7 à 8 h de marche, M : 860 m, D : 740 m.

### **J 6 / Refuge du col de la Vanoise - col de la Grande-Casse (3096 m) - lac de la Glière - le Laisonnay (1572 m)**

Traversée sous le glacier des Grands-Couloirs et montée au col de la Grande-Casse (3096 m) ; nous passons au pied du formidable versant nord de la Grande-Casse, point culminant de la Vanoise. ; puis nous descendons progressivement à Champagny, où le taxi nous attend pour nous recoudre à Pralognan-la-Vanoise.

7 h de marche, M : 630 m, D : 1530 m.

**NB** : la durée des étapes est donnée à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.



#### **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

## Accueil à 13 h devant l'office de tourisme de Pralognan-la-Vanoise.

### L'accès

– En train :

gare TGV de Moûtiers, correspondance régulière en car pour Pralognan-la-Vanoise. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Pour le bus jusqu'à Pralognan, vérifiez les horaires exactes auprès de la compagnie au 04 79 24 21 58.

– En voiture :

autoroute jusqu'à Albertville, voie rapide jusqu'à Moûtiers, puis prendre la direction de Pralognan-la-Vanoise par la D915.

Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

### Les déplacements pendant le circuit

Ce séjour se déroule dans le parc national de la Vanoise, à pied et en zone glaciaire ; aucun transfert en véhicule n'est possible.

### L'encadrement

Un guide de haute montagne pour 4 à 8 participants.

### Le portage et le transport des bagages

Vos affaires personnelles pendant la durée du séjour. Veillez au poids de votre sac à dos, voyagez léger !

### L'hébergement

Refuges gardés, en dortoirs. Possibilité de prendre des douches au refuge de la dent Parachée (gratuit), Arpont (2,5 € le jeton), Pécelet-Polset (2 € le jeton), Félix Faure (2,5 €).

**A noter :** si vous arrivez la veille, contactez l'office de tourisme de Pralognan-la-Vanoise au 04 79 08 79 08 ou sur [www.pralognan.com](http://www.pralognan.com)

### Les repas

– Les dîners et les petits-déjeuners sont pris dans les refuges (servis chauds).

– A midi, pique-niques copieux, accompagnés d'aliments énergétiques pour la journée.

### Pour en savoir plus

– Site officiel du parc national de la Vanoise : [www.vanoise.com](http://www.vanoise.com)

### Cartes

– IGN Didier-Richard n° 11 Vanoise.

– TOP 25 n° 3534 OT Les Trois-Vallées.

## Dates et prix

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Alpes du Nord	Les Domes des Glaciers de la Vanoise	15/06/2026	20/06/2026	6 jours	1155.00 EUR
Alpes du Nord	Les Domes des Glaciers de la Vanoise	22/06/2026	27/06/2026	6 jours	1155.00 EUR
Alpes du Nord	Les Domes des Glaciers de la Vanoise	29/06/2026	04/07/2026	6 jours	1155.00 EUR
Alpes du Nord	Les Domes des Glaciers de la Vanoise	06/07/2026	11/07/2026	6 jours	1155.00 EUR
Alpes du Nord	Les Domes des Glaciers de la Vanoise	13/07/2026	18/07/2026	6 jours	1155.00 EUR
Alpes du Nord	Les Domes des Glaciers de la Vanoise	20/07/2026	25/07/2026	6 jours	1155.00 EUR
Alpes du Nord	Les Domes des Glaciers de la Vanoise	27/07/2026	01/08/2026	6 jours	1155.00 EUR
Alpes du Nord	Les Domes des Glaciers de la Vanoise	03/08/2026	08/08/2026	6 jours	1155.00 EUR
Alpes du Nord	Les Domes des Glaciers de la Vanoise	31/08/2026	05/09/2026	6 jours	1125.00 EUR
Alpes du Nord	Les Domes des Glaciers de la Vanoise	07/09/2026	12/09/2026	6 jours	1095.00 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'hébergement du J 1 au J 6.
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 6.
- Les pique-niques de midi du J 2 au J 6.
- Les repas du soir du J 1 au J 5.
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- Le matériel collectif spécifique au circuit.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans 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.
- 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.



#### 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

- 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.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

#### > Pochette antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).



### 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

- 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

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.