



Premier raid en Vanoise^(AR210)

Alpes du Nord - France

4 jours (dont 4 jours : Ski de randonnée)

Prix à partir de 795.00 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

- L'ascension de deux belvédères fabuleux.
- Des dénivelées progressives.
- Les plus belles randonnées à skis du massif de Val-d'Isère, entre Vanoise et Grand Paradis.



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

Un raid de quatre jours dans le décor sauvage et grandiose du parc national de la Vanoise. L'itinéraire, en partie sur glaciers, relie trois refuges gardés, confortables, et passe par deux sommets majeurs : la pointe de Méan-Martin (3330 m)...

L'expérience d'un raid de quatre jours dans le décor sauvage et grandiose du parc national de la Vanoise. Un stage de ski de randonnée en itinérance réservé aux bons skieurs de piste. L'itinéraire, après une remise en jambes sur le domaine skiable de Val-d'Isère, relie trois refuges gardés accueillants et permet l'ascension de deux sommets de plus de 3 000 mètres, dont la pointe de Méan-Martin (3330 m) où le panorama sur l'ensemble des Alpes est extraordinaire.

Jour 1 VAL-D'ISÈRE - COL DE LA MADELEINE - REFUGE DU FOND-DES-FOURS

Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 550 m
Hébergement : refuge. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi.

Rendez-vous à 12 h 30 sur le parking du Manchet à Val-d'Isère. Cette demi-journée est consacrée à une remise en jambes et un échauffement en douceur. Départ au pied des pistes. Nous utilisons les remontées mécaniques de la station pour nous rendre sur les crêtes et sillonner les pistes ou les combes vierges. Enfin, depuis le sommet du domaine skiable, nous rejoignons le col de la Madeleine (2709 m) pour le calme parc national de la Vanoise. Descente et nuit au refuge du Fond-des-Fours.

Jour 2 POINTE DE MÉAN-MARTIN - REFUGE DE LA FEMMA

Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 950 m
Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Montée par le glacier des Fours jusqu'à la pointe de Méan-Martin, d'où l'on domine la haute vallée de l'Arc et d'où la vue s'étend sur l'ensemble des glaciers de la Vanoise. Descente par le glacier des Roches-Blanches puis le vallon de la Rocheure pour rejoindre le refuge de la Femma.

Jour 3 POINTE DU GRAND-VALLON - REFUGE DE LA FEMMA

Dénivelée positive : 1250 m. Dénivelée négative : 1150 m
Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous quittons le refuge ski aux pieds et sacs allégés en direction du Vallonet. Nous longeons le plateau du Truc et remontons sous le glacier du Grand-Vallon dominé par le Grand Roc Noir. Nous poursuivons notre progression pour atteindre la pointe du Grand-Vallon (3142 m). Ensuite, nous entamons notre descente par Les

Coins. Arrivés sous le col de Lanserlia, nous rejoignons notre refuge en longeant de nouveau le plateau du Truc.

Jour 4 COL DES BARMES DE L'OURS - POINTE DE LA SANA (EN OPTION) - VAL-D'ISÈRE

Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 1050 m
Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Nous traversons le plan des Cavales pour atteindre le col des Barmes de l'Ours. En option, selon les conditions sur le terrain et le niveau du groupe, votre guide pourra vous proposer la pointe de la Sana (3436 m) en aller-retour depuis le col. Nous descendons à travers les glaciers de Barmes de l'Ours puis sous la Croix du Pisset pour rejoindre notre point de départ, le parking du Manchet à Val-d'Isère. Séparation dans l'après-midi.

Avec l'option pointe de la Sana : M : 1150 m. D : 1450 m.

NB : afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par le guide selon le niveau des participants et des conditions météorologiques.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

NB :

M : dénivelée positive. D : dénivelée négative.

Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par le guide selon le niveau des participants et des conditions météorologiques.

L'accès sur place

- Ferroviaire :

Train TGV jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. Bus pour rejoindre Val-d'Isère (navette à chaque arrivée ou départ de train) : environ 13 € l'aller. Possibilité d'emprunter un taxi : environ 75 € pour 1 à 4 personnes avec les bagages. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com

- Routier :

Autoroute A 43 jusqu'à Albertville, puis voie rapide N 90 jusqu'à Moûtiers. De Moûtiers, continuer sur la N 90 pendant 27 kilomètres jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. Enfin, suivre la D 902, direction col de l'Iseran, pendant 31 kilomètres pour arriver à Val-d'Isère. Nombreux parkings sécurisés payants : environ 30 € pour 4 jours.

Plus d'information sur www.viamichelin.fr

Le portage

Vos affaires personnelles, les pique-niques et le matériel de sécurité.



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

L'hébergement pendant le circuit

Refuges gardés. Couvertures fournies. Prévoir un drap-sac.

- Refuge du fond des Fours : pas de douche, eau payante : 1,5 € /1,5 l.
- Refuge de la Femma : douche chaude (si eau) : 3 €.
- Refuge de la Leisse : pas de douche. www.vanoise-refugelaleisse.com

À noter : office de tourisme de Val-d'Isère : 04 79 06 06 60. www.valdisere.com

Les repas

- Les petits-déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements (cuisine traditionnelle à base de produits locaux).
- Les pique-niques sont consommés froids sur le terrain. Le matin, prévoyez de remplir votre thermos avec une boisson chaude.
- Un sachet de vivres de course est remis à chaque participant au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres énergétiques).

Carte

- TOP 25 n° 3633 ET, Haute Maurienne/Tignes, Val-d'Isère.

Votre matériel

Matériel technique :

- Une paire de skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec lanières ou freins de sécurité, et avec une semelle entretenue.
- Une paire de chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, pensez à protéger efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.
- Une paire de peaux de phoque adaptées aux skis, avec un encollage propre.
- Une paire de bâtons de ski (télescopiques ou non) avec des rondelles larges.
- Des couteaux adaptés aux fixations pour cramponner sur la neige très dure.
- Matériel individuel de sécurité : Un arva (appareil de recherche de victimes d'avalanche), une pelle et une sonde.

À noter: le matériel de sécurité (arva/pelle/sonde) peut être prêté sans frais sur demande. Bien le stipuler lors de votre inscription.

Location de matériel technique

Si vous souhaitez louer votre matériel technique, vous pouvez demander à votre conseiller en voyage de le réserver pour vous. Pensez à préciser votre taille et pointure. La location est à retirer et à régler directement au magasin, avant votre rendez-vous avec le guide. Les coordonnées du loueur seront précisées dans votre

convocation de départ.

Attention : Les tarifs varient selon les lieux de départ ! Compter pour un kit complet (ski, peaux, couteaux, bâtons et chaussures) entre 80€ et 115€ pour 3-4 jours et entre 120 et 240€ pour 5-6 jours.



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	Premier raid en Vanoise	19/03/2026	22/03/2026	4 jours	795.00 EUR
Alpes du Nord	Premier raid en Vanoise	02/04/2026	05/04/2026	4 jours	815.00 EUR
Alpes du Nord	Premier raid en Vanoise	16/04/2026	19/04/2026	4 jours	795.00 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 petits-déjeuner du J2 au J4
- Les piques-niques de midi du J2 au J4
- Les repas du soir du J1 au J3
- Les transferts prévus au programme.
- L'encadrement par un guide de haute montagne spécialiste du massif.
- Le matériel collectif spécifique au circuit
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Le pique-nique du premier jour
- Le matériel de ski de randonnée (possibilité de louer sur place).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les douches payantes.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente.

Autres dépenses sur place

- Les boissons et toutes dépenses personnelles.
- Le matériel de ski de randonnée (possibilité de louer sur place).
- Les douches payantes.

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.
 - 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.
 - Traitement contre l'altitude (diamox)
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equiperment 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 bachelé 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 Adventure 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.



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

- 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 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.
- Traitement contre l'altitude (diamox)
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Spécial ski de randonnée : une paire de ski de randonnée léger, une paire de chaussures de ski de randonnée, une paire de peaux de phoques, une paire de batons de ski, matériel de sécurité (Arva, pelle, sonde)
- Des chaussures cramponnables conçues pour la pratique de l'alpinisme, de la rando glacière ou de la raquette
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

Pour votre confort, votre plaisir et votre rythme, votre sac ne doit pas dépasser 8 à 10 kilos, veillez donc à réduire au minimum les affaires emportées.