




## La Traversée de la Vanoise à ski de randonnée <sup>(AR266)</sup> *Alpes du Nord - France*

**6 jours** (dont 6 jours : Ski de randonnée)

*Prix à partir de 1325.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Refuge
Groupe	de 4 à 8 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide de haute montagne



### *Les points forts de ce voyage*

- La traversée d'un des plus grands domaines glaciaires d'Europe.
- L'ascension des dômes de la Vanoise.
- Le passage au pied de la Grande Casse (3855 m) et de ses célèbres couloirs.



#### 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

**La Vanoise est un massif qui se prête remarquablement au ski de randonnée. Ses grands glaciers, l'imbrication des vallées, le nombre et le confort des refuges, la protection de la faune et de la flore en font un terrain très attrayant.**

La Vanoise est un massif qui se prête remarquablement au ski de randonnée. Ses grands glaciers, l'imbrication des vallées, le nombre et le confort des refuges, la protection de la faune et de la flore en font un terrain très attrayant. On peut y concevoir une multitude de raids très divers, tant sont riches les possibilités offertes par ce massif. Des plus beaux sommets classiques à la traversée des grands glaciers, voici une découverte à skis au cœur du parc national de la Vanoise.

### **Jour 1 PRALOGNAN-LA-VANOISE - REFUGE DU ROC DE LA PÊCHE (1876 M)**

Dénivelée positive : 500 m. 2 à 3 h de ski de rando.

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

Rendez-vous à 10 heures devant l'office de tourisme de Pralognan. Nous remontons le superbe vallon du Doron de Chavière, dominé par les dômes glaciaires de la Vanoise et le massif de Péclet-Polset pour rejoindre l'agréable et très beau refuge du roc de la Pêche (1876 m). Présentation par le guide du programme, des matériels et des techniques hivernales d'orientation et de sécurité. Possibilité de sauna ou hammam (option) au refuge-hôtel, situé en bordure du parc national de la Vanoise.

### **Jour 2 ROC DE LA PÊCHE - COL D'AUSSOIS (2914 M) - REFUGE DE LA DENT PARRACHÉE (2520 M)**

Dénivelée positive : 1200 m. Dénivelée négative : 600 m. 5 à 6 h de ski de rando.

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

Montée tranquille pour rejoindre le hameau de Ritort (1971 m). Au-dessus des bergeries, une courte pente raide permet d'accéder au vallon de Rosoire que nous quittons rapidement pour suivre la grande pente qui mène au col d'Aussois (2914 m). Belle descente plein sud jusque sous le refuge de la dent Parrachée (2520 m), que l'on atteint enfin après une petite remontée.

### **Jour 3 DENT PARRACHÉE - COL DE LABBY (3324 M) - REFUGE DE L'ARPONT (2309 M)**

Dénivelée positive : 1150 m. Dénivelée négative : 1000 m. 5 à 6 h de ski de rando.

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

Magnifique journée au col de Labby (3324 m), au pied de la dent Parrachée (3697 m). Vous traversez le fameux ensemble des glaciers de la Vanoise. A plus de 3 000 mètres d'altitude s'étendent 85 kilomètres carrés d'une extraordinaire succession de dômes glaciaires : ceux de l'Arpont, des Nants, de Chasseforêt et des Sonnailles, que séparent des cols faciles à franchir. Belle et longue descente vers le refuge de l'Arpont (2309 m) par le glacier tranquille de la Mahure puis celui de l'Arpont.

### **Jour 4 REFUGE DE L'ARPONT - COL DU DARD (3153 M) - REFUGE DU COL DE LA VANOISE (2518 M)**

Dénivelée positive : 850 m. Dénivelée négative : 650 m. 5 à 6 h de ski de rando.

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

Montée raide et technique jusqu'au col du Pelve (2992 m) puis au col du Dard (3153 m). Vous êtes au cœur des Dômes glaciaires de la Vanoise. Selon les conditions et le niveau du groupe, possibilité de faire l'ascension du dôme de Chasseforêt (3586 m) ou de la pointe du Dard (3206 m). Descente plein nord, souvent poudreuse, vers le refuge du col de la Vanoise, également appelé Félix-Faure, du nom du président qui l'a inauguré.

### **Jour 5 REFUGE DU COL DE LA VANOISE - COL DE LA GLIÈRE (3162 M) - REFUGE DU COL DE LA VANOISE (2518 M)**

Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 700 m. 4 à 5 h de ski de rando.

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

Magnifique montée en aller-retour jusqu'au Col de la Glière (3162 m) situé au milieu des deux aiguilles éponymes. L'itinéraire serpente au pied de parois rocheuses impressionnantes. Jolie descente versant Sud sur le lac des Vaches. De là, nous chaussons les peaux pour remonter au refuge du Col de la Vanoise (2518 m).

#### 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

## **Jour 6 COL DE LA VANOISE - COL DE LA GRANDE CASSE (3091 M) - CHAMPAGNY**

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 1600 m. 5 à 6 h de ski de rando.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 30 min.

Nous remontons le glacier de la Grande Casse. La pente terminale est raide jusqu'au col, mais la traversée du col de la Grande Casse (3091 m) est mémorable : elle se déroule en effet dans un paysage de haute montagne très impressionnant malgré l'altitude relativement faible. Cependant, la partie la plus grisante de cette journée est encore à venir : la longue descente vers Champagny-la-Vanoise (1500 m) offre un décor grandiose !

Retour en taxi au lieu de rendez-vous du J1 à Pralognan. Séparation vers 16h00.

### **L'accès sur place**

- Ferroviaire :

Train jusqu'à Moûtiers (73). Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur le [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

Pour rejoindre Pralognan-la-Vanoise, deux solutions :

en bus (Trans Savoie : 04 79 24 21 58, [www.altibus.com](http://www.altibus.com)), 13 € l'aller,

en taxi, plus onéreux (taxi Odette Rolland : 04 78 08 70 10), ou centrale de réservation Taxi Moutiers 04 79 24 22 74, environ 70 € l'aller.

- Routier :

Autoroute A43 jusqu'à Albertville, puis voie rapide N90 jusqu'à Moûtiers. Enfin, D915 sur 27 kilomètres pour arriver à Pralognan-la-Vanoise. Très facile de garer votre véhicule dans le village, nombreuses possibilités de parking. Plus d'information [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr).

### **Les déplacements pendant le circuit**

Pas de transferts prévus au programme.

### **Le portage et le transport des bagages**

Vous portez vos affaires personnelles, le matériel collectif de sécurité et le le pique-nique.

Sac allégé le J 2 et le J 4, avec des courses en aller-retour au départ du refuge du Col de la Vanoise et du Roc de la Pêche.

### **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



### **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 inscription.

### **Pour ce séjour, matériel fourni en plus :**

- Un harnais (le Petzl Pandion) et un mousqueton de sécurité.
- Une paire de crampons (les Petzl Vasak).

Le guide se chargera de vous apporter ce matériel au départ du circuit ainsi que le kit de sécurité pour ceux qui l'auront demandé.

### **L'hébergement pendant le circuit**

Refuges gardés, en dortoirs.

Le refuge du Roc de la Pêche (Jour 1) est l'un des refuges les plus confortables des Alpes françaises. Il dispose d'un espace « bien être » avec hammam, sauna et jacuzzi ainsi qu'un espace « loisirs » avec TV, billard, babyfoot, salle de lecture et de jeux de société.

Les prestations « bien être » ne sont pas incluses au circuit, vous pourrez les payer sur place si vous souhaitez en profiter.

Tarif indicatif Jacuzzi, hammam et sauna : 8 € / demi-heure.

Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

### **A Moutiers :**

Nous pouvons réserver pour vous une ou plusieurs nuits dans un hôtel partenaire

Vous pouvez également prendre directement contact avec nos hôtels partenaires.

Hôtel Le Terminus\*\*, à côté de la gare SNCF.

Base chambre double et petit-déjeuner : 45 €/personne. Supplément chambre individuelle : 10€.

Pour plus d'information, vous pouvez contacter l'office de tourisme de moutiers au 04 79 24 04 23 ou sur [ot.moutiers@wanadoo.fr](mailto:ot.moutiers@wanadoo.fr)

### **A Pralognan la Vanoise :**

Notre conseil :

Vous pouvez directement réserver au Gîte du Roc Blanc, Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 74 46, [www.lerocblanc.com](http://www.lerocblanc.com), à partir de 40€ nuit et nuit et petit-déjeuner.

Pour plus d'information, vous pouvez contacter 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 petits-déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les refuges.
- Les pique-niques sont préparés par le guide ou commandés la veille pour le lendemain auprès des



### **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

hébergements.

- Un sac de vivres de course est remis à chaque participant au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres énergétiques).

### **Cartes**

- Carte IGN TOP 25, n°3534 OT, les Trois-Vallées/Modane.

- Carte IGN TOP 25, n°3633 ET, Tignes-Val d'Isère.

# Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée
-------------	-------	--------	--------	-------



**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 pendant la durée du circuit.
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 6.
- Les pique-niques de midi du J 1 au J 6.
- Les repas du soir du J 1 au J 5.
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le matériel collectif spécifique au circuit.
- Le prêt d'une paire de crampons et d'un baudrier sur terrain glaciaire.
- Le prêt d'un kit de sécurité (Arva/pelle/sonde) pour ceux qui le souhaite (sur demande)

### Le prix ne comprend pas

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

### Autres dépenses sur place

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Le trajet de retour depuis Champagny la Vanoise.
- 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



#### 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

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.
- Traitement contre l'altitude ( diamox )
  - 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 banché 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.



### 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

- 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 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

- 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)
- 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.