

## Du Mont Blanc à la Maurienne (GTA 2ème étape)

*Grande traversée des Alpes, 2ème étape : Mont-Blanc, Beaufortain, Vanoise. Cette partie nous conduit des glaciers géants du pays du Mont-Blanc à ceux des dômes de la Vanoise, tout aussi imposants. Sur notre chemin, en bordure de route, des collections de bidons à lait nous rappellent l'authenticité de la vie pastorale des alpages du Beaufortain. Ici, pas de place pour l'élevage industriel, même si, très souvent, les troupeaux de tarines comptent plus de 150 têtes. Nous avons privilégié, sur ce parcours, quelques belles variantes et cols d'altitude, à déguster en toute sérénité. L'occasion de se sentir seul au monde, dans les vastes espaces des montagnes de la Vanoise.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Les Houches - Les contamines**

Rendez-vous à 9h30 au Téléphérique de Bellevue

Départ de la randonnée à 1800 m. Traversée jusqu'aux pieds du glacier de Bionnassay avant de monter au col du Tricot. Descente aux chalets de Miage, puis aux Contamines. Nuit dans le village dans un gîte en petit dortoir.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30 - 11km

**DÉNIVELÉ +** : 650 m

**DÉNIVELÉ -** : 1250 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 2 : Col de La Croix du Bonhomme - Cornet de Roselend**

Montée par la voie romaine au célèbre col du Bonhomme du Tour du Mont Blanc. Descente par la Crête des Gittes et les vastes alpages du Beaufortain jusqu'au Plan de la Lai. Nuit en dortoir au dessus du lac de Roselend.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30 - 17km

**DÉNIVELÉ +** : 1450 m

**DÉNIVELÉ -** : 800 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 3 : Du pied de la Pierra Menta à la porte de rosuel**

Sentier balcon surplombant le lac de Roselend et montée au col du Bresson (2469m) au pied de la Pierra Menta. Descente par le vallon de l'Ormette puis de canaux en hameaux pour rejoindre Valezan vallée de la Tarentaise.

Transfert en taxi pour rejoindre Peisey Nancroix et la porte de Rosuel.

Nuit en dortoir en refuge.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h00 - 16km

**DÉNIVELÉ +** : 900 m

**DÉNIVELÉ -** : 1200 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 4 : Col du plan série - Champagny le haut**

Entrée dans le parc de la Vanoise aux pieds du Mont Pourri et du Dôme de la Sache. Une fois passé le lac de la Plagne, l'ascension du col du Plan Séry permet de basculer dans le vallon de la Vallaisonnay et sa géologie étonnante.

Une dernière descente passe à côté de la cascade du Py et rejoint les différents hameaux de la vallée de Champagny.

Nuit en gîte à Champagny-le-haut, avec les bagages.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h - 18km

**DÉNIVELÉ +** : 1050 m

**DÉNIVELÉ -** : 1150 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 5 : Tour du Merle - Refuge du Grand Bec**

Départ de la randonnée dans une grande forêt d'épicéas, le sentier s'élève pour passer tous les étages de végétation jusqu'au refuge du Grand Bec. Posé sur son promontoire, celui-ci profite d'une vue imprenable sur les glaciers qui le surplombent et la vallée de Pralognan en contrebas.

Possibilité de passer par le très alpin col des Galinettes (2750m) +/- 100m, selon les conditions.

Nuit en dortoir au refuge du Grand Bec **sans les bagages et sans douche.**

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30 - 10km

**DÉNIVELÉ +** : 1250 m

**DÉNIVELÉ -** : 300 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge (sans douche)

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

#### **Jour 6 : Col de Leschaux - Les Prioux**

Après avoir quitté le refuge, traversées sauvage jusqu'au Col de Leschaux. À partir de là le chemin part en balcon avec les glaciers de la Vanoise puis la Grande Casse (3855 m) en point de mire.

Le sentier est impressionnant mais chaîné et bien marqué jusqu'au célèbre Lac des Vaches. Une dernière descente emmène jusqu'au village de Pralognan.

À partir du col de Leschaux un itinéraire bis permet d'éviter le sentier en balcon en cas de mauvais temps.

Nuit en dortoir en refuge.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h00 - 17km

**DÉNIVELÉ +** : 900 m

**DÉNIVELÉ -** : 1600 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 7 : Vallon de Chavière**

Longue remontée dans un cadre sublime à deux pas des marmottes et des bouquetins. D'un côté les Glaciers de la Vanoise, de l'autre les Aiguilles de Péclet-Polset nous guident comme une muraille en direction du col de Chavière. Nous basculons alors en Maurienne !

Court transfert à Modane depuis la Porte de l'Orgère.

Fin de la randonnée vers 16h00 à la gare Modane.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h00 - 16km

**DÉNIVELÉ +** : 1150 m

**DÉNIVELÉ -** : 950 m

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

Important itinéraire

Les programmes sont donnés à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement (météo, niveau des participants...). Nos accompagnateurs peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite. A certaines dates, le circuit peut être effectué en sens inverse.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Rendez-vous à 9h30 au téléphérique de Bellevue (bus réguliers pour traverser les Houches).

#### **Accès :**

##### **- En train :**

Aller : Ligne Paris Gare de Lyon / St-Gervais-le Fayet par TGV, puis Les Houches par le Mont-Blanc Express  
Retour : ligne Modane / Paris Gare de Lyon par TGV

Horaires consultables sur le site de la SNCF <http://www.voyages-sncf.com/>

Plusieurs trains par jour entre 5h30 et 7h de trajet.

##### **En voiture:**

Autoroute A40 direction Chamonix, sortie 21 Saint-Gervais-les-Bains.

Parking gratuit vers la gare ou couvert au centre de Saint-Gervais.

### DISPERSION

**Fin de la randonnée vers 16h à la gare de Modane.** N'hésitez pas à visiter les musées de la ville en attendant le train.

En option: le transfert retour entre Modane et Les Houches: 50€/personne (à réserver à l'inscription).

<https://www.oui.sncf/>

### NIVEAU

**Niveau physique : 3 chaussures**

**Caractéristiques du circuit :**

Dénivelé : +950 m et -1100 m de dénivelé en moyenne par jour

Temps de marche : 5 à 7 heures par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentier avec quelques passages aériens, ponctuels et bien sécurisés.

#### **CONDITION PHYSIQUE :**

Etre capable de faire aisément 15 km de marche (en plaine) en 3 heures maximum.

Si ce n'est pas le cas, dans un délai de trois semaines avant le départ, à raison de 2 à 3 fois par semaine, nous vous conseillons d'entreprendre un bon entraînement : 4 à 5 km de jogging ou 3 à 4 heures de randonnée ou de vélo. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

### **HEBERGEMENT**

5 nuits en refuge ou gîte, 1 nuit en hôtel.

Douches chaudes dans tous les hébergements (sauf dans un refuge J5). En raison des périodes de sécheresses récurrentes, il est possible que les douches ne soient pas disponibles.

### **LES REPAS :**

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, votre accompagnateur prépare un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

### **TRANSFERTS INTERNES**

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape excepté le jour 5 au Col de la Vanoise.

Vos affaires de rechange doivent être regroupé en 1 seul sac souple ne dépassant pas 12kg !

Nous insistons particulièrement sur la taille et le poids de votre bagage transporté : durant votre circuit, celui-ci est manipulé chaque jour par un chauffeur à plusieurs reprises (Merci de penser à leur dos !) pour être acheminé dans des refuges dont l'accès n'est pas toujours simple.

Utilisez un bagage par personne, car regrouper les affaires de deux personnes en un seul contenant aboutit généralement à un poids excessif. Mieux vaut deux sacs de 10kg qu'un seul de 20 !

Attention, les bagages trop lourd ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs !

### **GROUPE**

De 5 à 14 participants.

### **ENCADREMENT**

Accompagnateur en Moyenne Montagne du pays du Mont Blanc

### **MATERIEL FOURNI**

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

#### **Vêtements :**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie (facultatif)
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain

- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou de chaussures détente pour le soir.

### **Equipement :**

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants et traverser les rivières.
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packowl
- Boules Quiès (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres
- Pour le pique-nique : couverts, bols et assiettes

### **Couchage :**

Drap de sac (et/ou sac de couchage léger) + éventuelle taie d'oreiller (les refuges ont des couvertures).

### **Pharmacie personnelle :**

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

### **Trousse de secours :**

Une trousse de premiers secours fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

### **Sac à dos :**

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

### **VOTRE SAC À DOS POUR LA NUIT SANS BAGAGE :**

Pour la nuit où vous n'avez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez la nuit suivante), voici quelques conseils concernant les éléments à rajouter à votre sac à dos (environ 2 kg suffisent !):

? un petit nécessaire de toilette

- ? votre drap-sac
- ? vêtements de rechange (le strict nécessaire !)

**Equipement spécial covid-19 :**

- ? Sac de couchage
- ? Masques
- ? Gel hydroalcoolique? Chaussons
- ? Taie d'oreiller

**LE PRIX COMPREND**

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Les repas en pension complète, les encas
- Les nuits en refuge ou hôtel et les taxes de séjour
- Le transport des bagages chaque jour sauf au refuge du col de la Vanoise
- Les transferts routiers du 1er et du 2ème jour et la Télécabine du Signal et de la Gorge
- Une bouteille d'eau pour 2 personnes lors du repas au refuge Le Repoju

**LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc...)
- Le voyage retour de Modane et les Houches
- Le transport des bagages au refuge du col de la Vanoise

**Le tarif s'entend du point de rendez-vous au point de dispersion.**