Le tour des glaciers de la Vanoise en liberté

Premier Parc National français créé en 1963, la Vanoise s'étend sur un immense territoire protégé : faune, flore et monde minéral. Entre Maurienne et Tarentaise, il longe aussi le Parc du Grand Paradis en Italie voisine. À eux deux, ils constituent le plus grand espace protégé d'Europe !
Nous faisons le tour des fameux Dômes de la Vanoise, un ensemble de glaciers s'étendant sur une vingtaine de kilomètres au centre du Parc, s'articulant sur un axe sud-nord. Outre ces glaciers, nous passons également aux pieds de la renommée Grande Casse, le plus haut sommet de Savoie culminant à 3855 m. C'est en 1860 qu'un riche anglais, aidé notamment d'un courageux bûcheron qui lui tailla plus de 800 marches dans la glace, accéda pour la première fois à son sommet.
La Vanoise est enfin remarquable pour la richesse de sa flore et de sa faune. Un trek à la découverte d'un milieu de vie sauvage et préservé.

PROGRAMME

Jour 1 : REFUGE DU PLAN DU LAC - LES AIGUILLES DE LANSERLIA
Départ de Termignon et transfert en bus au refuge du Plan du Lac.
Randonnée jusqu'au lac de Lanserlia, un petit parcours qui vous plongera dans l'ambiance la plus secrète de la Vanoise. Possibilité de rallonger la randonnée en prolongeant jusqu'au superbe plateau sauvage du Turc, puis redescente par le vallon de la Rocheure. Nuit en refuge.

HEURES DE MARCHE : 3h30 (6h00 par le plateau de Turc)
DÉNIVELÉ + : 600 m (960 m par le plateau de Turc)
DÉNIVELÉ - : 600 m (960 m par le plateau de Turc)
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 2 :COL DE LA VANOISE - PRALOGNAN LA VANOISE
Traversée du vallon de la Leisse et montée au col de la Vanoise au pied de la Grande Casse ; les glaciers de la Vanoise. Descente au village de Pralognan La Vanoise en passant par le lac Long et le célèbre gué du lac des Vaches.

HEURES DE MARCHE : 5h30
DÉNIVELÉ + : 500 m
DÉNIVELÉ - : 1450 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 3 : LE PETIT MONT BLANC - LES PRIOUX
Montée au petit Mont Blanc, le belvédère parfait de la vallée de Pralognan, du Massif de le Grande Casse et de l'ensemble des Dômes de la Vanoise.

HEURES DE MARCHE : 5h00
DÉNIVELÉ + : 1200 m
DÉNIVELÉ - : 900 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 4 : COL DE CHAVIÈRE - REFUGE DE l'ORGÈRE
Montée douce jusqu'au refuge de Péclet Polset, puis au col ''lunaire'' de Chavière à 2896 m. Descente sur le lac de la Partie et la combe de Povaret pour rejoindre le refuge de l'Orgère.

HEURES DE MARCHE : 6h00
DÉNIVELÉ + : 1100 m
DÉNIVELÉ - : 900 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 5 : LE SENTIER DÉCOUVERTE DU BARBIER - REFUGE DE PLAN SEC OU LA DENT PARRACHÉE
Grande traversée facile par le sentier découverte nature du parc de la Vanoise pour rejoindre le col du Barbier, puis le vallon d'Aussois et ses deux grands lacs. Petit détour possible jusqu'au col de la Masse à 2923 m.

HEURES DE MARCHE : 5h00
DÉNIVELÉ + : 900 m
DÉNIVELÉ - : 500 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 6 : LE SENTIER BALCON DU GENEPY - TERMIGNON
Grande traversée en balcon surplombant la vallée de la Maurienne et le torrent de l'Arc. Le sentier chemine ensuite sous les contreforts de la dent Parrachée et le glacier de L'Arpont. Descente à Termignon.

Fin de la Randonnée à Termignon.

HEURES DE MARCHE : 5h00
DÉNIVELÉ + : 500 m
DÉNIVELÉ - : 1500 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Début de la randonnée à Termignon.

Accès :
En train :
- Aller : Départ de Paris à Modane. Puis bus de Modane à Termignon.
- Retour : Bus de Termignon à Modane. Train de Modane à Paris
Bus Modane - Termignon : Altibus
Tous les horaires de train doivent être vérifiés auprès de la SNCF.

En voiture :
Autoroute jusque Modane puis suivre Termignon.
Grand parking gratuit à Termignon au pied des pistes.

Hébergement avant et après le séjour
OT Termignon: +33 (0)4 79 20 51 67
http://termignon.haute-maurienne-vanoise.com/
Hôtel** La Turra: +33 (0)4 79 20 51 36
http://www.hotellaturra.com/

DISPERSION

Fin de la Randonnée à Termignon.

NIVEAU

NIVEAU ***

Dénivelé moyen : +/- de 250 à 1350 m
Durée moyenne des étapes : entre 5 et 6h par jour.
Type de randonnée : itinéraire de montagne ne présentant pas de difficulté technique particulière.

Condition physique
Etre capable de faire aisément 20 km de marche (en plaine) en 4h 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 4h de randonnée ou de vélo. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.
Balisage de la randonnée
Le circuit est balisé par un fléchage jaune et un marquage régulier au sol.
Les sentiers sont identifiés par numérotation.
Il est préférable de maîtriser la lecture de carte IGN au 1/25000

HEBERGEMENT
1 nuit en hôtel confortable en chambre de 2 personnes

4 nuits en refuge, nuit en dortoir de 4 à 10 personnes.
Douches chaudes dans tous les hébergements.

Les repas servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

Les pique-niques peuvent être réservé par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

TRANSFERTSINTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

Selon l'option choisie :
Sans transport des bagages : Vous portez toutes vos affaires personnelles pendant toute la durée du séjour.

Avec transport des bagages : Vous portez seulement vos affaires pour la journée (petit sac à dos). Les reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement (notamment pour la nuit 5), vous emmènerez vos affaires personnelles pour la nuitée aussi. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

GROUPE

ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage.
Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.
Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

MATERIELFOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :
- Pantalon de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts respirants
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Gore-tex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon et veste type Gore-tex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger

- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes….)
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de randonnée déjà rodées (à tige montante et à semelles crantées)
- Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers :
- Trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Boîte plastique et hermétique de type "Tupperware" pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Encas ou snacks: fruits secs, chocolat, barres de céréales
- Petite pharmacie personnelle (vitamine C, aspirine, pansements etc..).
- Frontale ou lampe de poche
- Drap de sac de couchage et/ou duvet léger
- Deux bâtons télescopiques (à votre convenance)

SAC A DOS de la journée :
Si vous choisissez l'option portage de bagages, 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.

LE PRIX COMPREND
- Les documents de voyage,
- L'hébergement en demi-pensions,
- Le transport des bagages entre les hébergements selon l'option choisi,
- Les frais d'organisation et d'inscription,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS
- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les pique-niques du midi,
- Les éventuels jetons douche, les boissons, les visites...,
- Le transfert en bus J1 (6 euros) ou en taxi en basse saison (juin et sept.).