Randonnée accompagnée en itinérance

Le tour de la Vanoise accompagné

Ce parcours, au cœur du parc, emprunte la route des hauts cols qui relient Aussois, Pralognan et la Haute Maurienne. Des passages d'altitude dans un monde fragile et minéral, les vastes alpages de la Vanoise, les bâtisses en pierres sèches rythment cette belle itinérance.

PROGRAMME

Jour 1 : Aussois - Lac du plan d'Amont
RDV à 14h30 à l'office du tourisme d'Aussois (ou à la gare SNCF de Modane à 14h15). Prévoyez d'avoir déjà déjeuné.
Après une petite visite du village, montée par le hameau Des Côtes et les lacs d'Aval et d'Amont au refuge de Plan Sec.

Pas de transfert de bagage

HEURES DE MARCHE : 3h
DÉNIVELÉ + : 850 m
DÉNIVELÉ - : 0 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 2 : Col d'Aussois - Les Prioux
Départ par la Chapelle Notre Dame des Anges. Montée au col d'Aussois (2914m), avec en toile de fond le Dôme de la Vanoise, la Dent Parrachée ainsi que le Mont Blanc au loin.
Au col, détour possible à la pointe de l'Observatoire à 3015m.
Descente par le vallon de Ritor jusqu'aux Prioux.

HEURES DE MARCHE : 6h30
DÉNIVELÉ + : 750 m
DÉNIVELÉ - : 1300 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Vallon de Chavière - Les Barmettes
Journée dans le vallon de Chavière jusqu'au village de Pralognan la Vanoise. Montée dans le cirque de l'Arcelin, sous l'aiguille de la Vanoise. Puis nous passerons le col de Moriond avec sa vue sur toute la vallée. Descente aux Barmettes, au sommet des pistes de ski de Pralognan.

Suivant les conditions et la forme du groupe, une randonnée plus longue est possible par le Petit Mont Blanc et les Crêtes du Mont Charvet.

HEURES DE MARCHE : 4h30
DÉNIVELÉ + : 800 m
DÉNIVELÉ - : 450 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Col de la Vanoise - Entre deux eaux ou Plan du lac
Depuis le refuge montée au col de la Vanois (2 517m) avec une vue sur l'Aiguile de la Vanoise et le Grande Casse (3 855m), point culminant du massif.
Passage au lac des Vaches et son gué, puis aux lacs Long et Rond pour rejoindre le vallon de la Leisse et le refuge.

Vue sur les Dômes de la Vanoise.

HEURES DE MARCHE : 5h30
DÉNIVELÉ + : 900 m
DÉNIVELÉ - : 520 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 5 : Lac de la Rocheure - Fond des Fours
Départ pour le vallon de la Rocheure, que l'on remonte jusqu'au lac et col à 2 900m.

Traversée du haut plateau glaciaire désertique de Méan Martin pour rejoindre au pied de la face nord, le refuge du Fond des Fours.

Pas de transfert de bagage

HEURES DE MARCHE : 6h30
DÉNIVELÉ + : 950 m
DÉNIVELÉ - : 800 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 6 : Col des Fours - Bonneval sur Arc
Montée au col des Fours (2976 m), puis descente au Pont de la Neige, sous le col de l'Iseran. Le sentier traverse ensuite les alpages pour rejoindre le très beau village de Bonneval sur Arc.

En fin de randonnée, transfert en taxi à Aussois ou Modane pour 16h30.

HEURES DE MARCHE : 5h30
DÉNIVELÉ + : 500 m
DÉNIVELÉ - : 1200 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RDV Dimanche à 14h30 devant l'office du tourisme à Aussois
(ou à la gare SNCF de Modane à 14h15).
Prévoyez d'avoir déjà déjeuné.

EN TRAIN :

Aller : Départ de Paris-Gare de Lyon à 6h27 ou 7h53, arrivée à Modane à 10h50 ou 13h56.
Retour : Départ Modane à 17h50 ou 18h04 arrivée à Paris-Gare de Lyon à 22h14 ou 00h11.
Les horaires donnés le sont à titre indicatif et doivent être vérifiés impérativement auprès de la SNCF.
https://www.oui.sncf/

EN VOITURE :

Autoroute A6 jusqu'à Lyon, puis A43 direction Chambery et Modane. A Modane, direction Aussois par la D215.
Grand parking gratuit à coté de l'office du tourisme.

DISPERSION

En fin de la randonnée, transfert en taxi à Aussois ou Modane pour 16h30.

HÉBERGEMENT AVANT ETAPRES LE SÉJOUR

Office du Tourisme d'Aussois : +33 (0)4 79 20 30 80
www.aussois.com

NIVEAU

Niveau physique (3 chaussures)
Dénivelé: +/- 900 m en moyenne par jour.
Temps de marche: 5 à 7 heures par jour.
Type de randonnée: itinéraire de montagne ne présentant pas de difficulté technique particulière.

HEBERGEMENT

CLASSIQUE: 5 nuits en dortoir en refuge ou gîte
Douches chaudes dans les hébergements chaque soir sauf au Refuge du Fond des Fours.

TRANSFERTSINTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique chaque jour d'étape en étape **(sauf jour 1 et 5).**

Vos affaires de rechange doivent être regroupées dans 1 seul sac souple ne dépassant pas 10 kg (pour votre confort dans les étages et les dortoirs, évitez les valises rigides, les sacs trop lourds ou trop encombrants).

GROUPE
Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes.

ENCADREMENT
Encadré par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).

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). Éviter 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
• 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
• 1 maillot de bain
• Des sous-vêtements
• Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter 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 paire de chaussures détente pour le soir.
La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.
Équipement :
• 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
• 1 gourde (1,5 litre minimum)
• 1 lampe frontale (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 Packtowl
• Boules Quiès (facultatif)
• Papier toilette
• Crème solaire + stick à lèvres
- 1 drap de sac ou sac à viande
- 1 boîte hermetique type tupperware pour les piques niques et des couverts
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...)
• Répulsif anti-moustiques. (facultatif)

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, gîte ou hôtel, les éventuels jetons douches dans les refuges et les taxes de séjour
- le transport de vos effets personnels chaque jour (sauf nuit 4) et les transferts routiers.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les dépenses à caractère personnel (boissons, etc…)
- L'assurance assistance annulation
- les taxes d'aéroport et autres exclusions clairement et dûment décrites sur la fiche technique correspondante.