



Dômes et refuges de la Vanoise

Du grand ski dès le premier jour, des itinéraires dans des décors grandioses et des refuges confortables à la cuisine soignée, voilà ce qui vous attend au cours de ce séjour ski de rando de 5 jours. Les étapes conséquentes, couplées à des altitudes parfois élevées, demandent une bonne condition physique. Ce séjour exceptionnel au coeur du Parc National de la Vanoise est un must en terme de ski de randonnée.

PROGRAMME

Jour 1 :

Accueil, vérification des sacs et du matériel. Montée par la télécabine des trois vallées puis par les remontées de Val Thorens jusqu'au col de Thorens, 3095m. Petite descente à ski pour regagner le glacier de Chavière par lequel nous monterons jusqu'au col de Gebroulaz à 3417m. Descente sur le glacier de Gebroulaz jusqu'à la cote 2950m. Pique-nique. Si les conditions nivologiques et météorologiques le permettent, nous remonterons jusqu'au Dôme de Polset 3497m. Descente jusqu'au refuge de Pecllet Polset (2530m). Itinéraire se déroulant en haute montagne sur des glaciers parfois crevassés.

HEURES DE MARCHÉ : 7h (dont 4h30 de montée)

DÉNIVELÉ + : 1000 m

DÉNIVELÉ - : 1450 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 2 :

Nous mettrons le cap sur le passage de la Brèche de la Croix de la Rue (2885m). Il sera nécessaire de porter les skis au passage du couloir, 100 mètres à 30/35 degrés. De la brèche, nous descendrons les belles pentes Est puis nous rejoindrons le col d'Aussois 2914m pour gravir la pointe de l'Observatoire à 3016m. Fantastique panorama sur les Alpes. Belle descente en versant sud jusqu'au Refuge du Fond d'Aussois avant de remonter jusqu'au refuge de la Dent Parrachée 2515m où nous passerons la nuit.

HEURES DE MARCHÉ : 7h (dont 4h30 de montée)

DÉNIVELÉ + : 1350 m

DÉNIVELÉ - : 900 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 3 :

De bonne heure et de bonne humeur nous gagerons le col de Labby 3324m. Ce col nous donnera accès au grand glacier de la Mahure qui se prolonge jusqu'au glacier du Dôme de Chasseforêt. Grande descente fabuleuse de plus de 1000m au pied de la face nord de la Dent Parrachée sur les pentes régulières du glacier de la Mahure jusqu'au tout nouveau refuge de l'Arpon 2309m où nous passerons la nuit.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30 (dont 4h00 de montée)

DÉNIVELÉ + : 1000 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 4 :

Bien reposés par cette halte dans ce refuge confortable, nous remonterons le glacier de l'Arpont jusqu'au sommet des Dômes de la Vanoise, le Dôme des Nants 3553m. Vue à 360°

sur le Parc National de la Vanoise, le massif du Mont Blanc et les Ecrins. Incroyable descente en versant nord jusqu'au val de Chavière pour rejoindre le refuge du Roc de la Pêche 1890m. Bain à bulle ou hammam au programme... dans ce refuge hors du commun.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30 (dont 4h00 de montée)

DÉNIVELÉ + : 1350 m

DÉNIVELÉ - : 1650 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 5 :

Nous rentrerons en Maurienne par le col de Chavière 2796m. Pour l'atteindre, nous remonterons la longue et belle vallée qui conduit jusqu'au col. Longue descente jusque dans la vallée par le grand planay. Un taxi nous ramènera à Orelle.

Séparation en fin d'après-midi à Orelle sur le parking du télécabine des trois vallées.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30 (dont 3h30 de montée)

DÉNIVELÉ + : 900 m

DÉNIVELÉ - : 1100 m

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des skieurs.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le jour 1 à 8h30 à Orelle, (73140, Savoie) sur le parking gratuit du télécabine des trois vallées (Coordonnées GPS 45°12'25.8"N 7°32'39.5"E).

DISPERSION

Le jour 7 en fin d'après-midi à Orelle sur le parking du télécabine des trois vallées.

NIVEAU

contenuniveau

HEBERGEMENT

Le premier soir vous serez accueillis au cœur du Parc National de la Vanoise, par Gérald le gardien du refuge de Pecllet-Polset (2474m) qui appartient au Club Alpin Français. Nuitées en chambre de 4 (couvertures fournies, prévoir un draps de sac), toilettes et lavabos communs, pas de douche dans le refuge. Repas copieux et consistants, pique-nique le midi.

La seconde nuitée nous serons les hôtes de Franck qui garde le refuge de la Dent Parrachée (CAF). L'ambiance y est décontractée notamment quand Franck raconte avec beaucoup de verve les histoires arrivées aux alpinistes fréquentant le refuge.

La nuit au refuge de l'Arpont vous enchantera le troisième soir. La rénovation de cet ancien refuge par le Parc national de la Vanoise est une réussite. Toute la modernité intégrée à une architecture traditionnelle qui garde tout son charme. Douche chaude, literie neuve, grande salle à manger lumineuse, repas soignés.

Le dernier soir, nous retrouverons la chaleur du refuge du Roc de la Pêche. Construit en 1996 sur les ruines d'un ancien alpage tenu par des moines, ce refuge se situe au cœur de la vallée de Chavière sur la commune de Pralognan la Vanoise à 1911 m d'altitude.

Nuitées en chambre de 4 (couettes et draps fournis) toilettes communs. Lavabos et douches dans les chambres. Repas soignés. Sauna, jacuzzi, hammam (10€/personne sur demande).

TRANSFERTS INTERNES

En minibus.

PORTAGE DES BAGAGES

contenuportagedesbag

GROUPE

De 4 à 7 skieurs.

ENCADREMENT

Vous serez encadrés par un Guide de haute montagne, diplômé du Brevet d'Etat d'Editeur Sportif d'Alpinisme. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premier secours collectif.

Tout participant au stage doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire la souscrire auprès de La Vie Sauvage.

Pour chaque stage de ski de randonnée un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré (recherche DVA, nivologie, choix d'itinéraire, technique de conversion et de ski en poudreuse). L'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début et en cours de séjour.

MATERIEL FOURNI

contenumaterielourn

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

La tête :

lunettes de soleil protection classe 4, un masque de ski, un bonnet et une casquette, un casque* agréé pour l'alpinisme ou le ski. Crème solaire «écran total» soit un indice de protection fort entre 30 et 50.

Le corps :

un sac* à dos montagne permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 40 litres. Deux sous vêtements manches longues, une polaire* ou soft shell*. Une doudoune chaude. Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie et la neige. Un baudrier*, un mousqueton à vis et une sangle de 40cm pour servir de vache.

Les mains :

une paire de gants fins en cuir ou polaire pour la montée et une paire plus chaude pour la descente. Un petit piolet* léger.

Les jambes :

l'idéal est un pantalon en gore tex avec ouvertures latérales en dessous duquel vous mettrez un collant chaud si besoin. Un pantalon léger pour le refuge éventuellement.

Les pieds :

des skis* de randonnée, une paire de "peaux de phoque"* en bon état et bien encollées, une paire de couteaux* à neige adaptés à vos fixations, une paire de chaussures* de randonnée à ski, une paire de bâtons* de ski, une paire de crampons* réglés sur vos chaussures de ski de randonnée et une paire de chaussettes de rechange.

Divers :

prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petites pour les glisser dans votre veste au chaud prêt du corps. Un draps de sac, des boules Quiès, petit couteau, petit thermos, appareil photo, petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en refuges de haute montagne, en pension complète du premier soir jusqu'au repas du midi du dernier jour,
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour,
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état, la prise en charge de ses repas, nuitées et remontées mécaniques.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses,
- La location éventuelle du matériel,
- La location du "Pack sécurité" (DVA, pelle, sonde) : 65€ par personne pour la durée du séjour,
- Le taxi de retour (le prix varie en fonction du nombre de participants mini 12€ maxi 16€ par personne),
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation,
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».