

Les glaciers de la Vanoise en version confort

Entre les majestueuses vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, le massif de La Vanoise offre une véritable synthèse de toute la richesse que les Alpes ont à offrir.

Ce territoire exceptionnel est un véritable carrefour géologique, où les forces de la nature se rencontrent et s'entrelacent. Protégé par des conditions climatiques uniques, il s'étend jusqu'à 3 855 mètres d'altitude avec la majestueuse Grande Casse qui domine fièrement l'horizon. Ici, chaque pas vous mène à travers une diversité spectaculaire de paysages, entre prairies fleuries et glaciers scintillants, tout en croisant une faune alpine extraordinaire, nichée à la frontière de la "Haute Montagne".

Ce parcours au coeur des Glaciers de la Vanoise, vous offre des hébergements confortables. Chaque jour est une aventure où la nature est sauvage et vous dévoile ses ses plus fascinants panoramas.

PROGRAMME

Jour 1 : Termignon - Auberge de Bellecombe

Vous entamez votre randonnée à Termignon, longeant le paisible Doron de Chavière. La montée, certes un peu raide, vous emmène à travers de superbes prés verdoyants et une forêt dense. Chaque pas, bien que nécessitant un effort, est largement récompensé à l'arrivée sur l'alpage. Là, un panorama époustouflant s'ouvre à vous : des lacs aux eaux turquoise qui reflètent les majestueux sommets enneigés, des chalets en pierre qui semblent surgir d'un autre temps, et, pour parfaire l'ambiance, quelques vaches Tarines qui animent le décor sonore. Vous vous installez ensuite pour deux nuits dans un refuge situé à 2 350 mètres d'altitude, avec tout le confort d'une chambre.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 1250 m

DÉNIVELÉ - : 200 m

DISTANCE : 11 km

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 2 : Les Aiguilles de Lanserlia

Depuis le refuge, vous partez pour une randonnée en boucle autour des majestueuses Aiguilles de Lanserlia. Le chemin vous plonge dans l'univers secret et préservé du cœur de la Vanoise. Un détour par le lac de Lanserlia, niché à 2 700 mètres d'altitude, vous offre la possibilité de prolonger l'aventure avec le tour du plateau sauvage du Turc. Chaque pas vous emmène plus profondément dans cet écrin de nature. Après cette journée d'exploration, vous regagnez le refuge pour une nouvelle nuit en chambre.

HEURES DE MARCHÉ : 6h

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 850 m

DISTANCE : 15 km

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 3 : Col de la Vanoise - Pralognan la Vanoise

Vous traversez aujourd'hui le vallon de la Leisse, puis entamez l'ascension vers le célèbre col de la Vanoise, perché à 2 517 mètres d'altitude. Vous marchez entre la Grande Casse, imposante et fière du haut de ses 3 855 mètres, et les glaciers étincelants de la Vanoise. La descente vous mène doucement vers Pralognan-la-Vanoise, en passant par le lac Long, où les reflets des montagnes dans l'eau sont d'une beauté à couper le souffle, et par le fameux gué du lac des Vaches, une curiosité naturelle incontournable. Vous vous installez pour deux nuits dans un hôtel confortable à Pralognan.

HEURES DE MARCHÉ : 7h30

DÉNIVELÉ + : 600 m

DÉNIVELÉ - : 1500 m

DISTANCE : 20 km

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 4 : Les crêtes du Mont Charvet (2362m) - Pralognan la Vanoise

Depuis Pralognan, un itinéraire en boucle vous attend, vous faisant découvrir l'une des plus célèbres randonnées de la vallée. Vous arpentez les crêtes du Mont Charvet, où la montagne se dévoile sous un jour étonnant, teintée des nuances inhabituelles du gypse. Chaque recoin de cette montagne révèle des paysages variés et un panorama à 360° d'une richesse inégalée. Vous avez le choix : soit gravir le Petit Mont Blanc à 2 680 mètres d'altitude (+/- 1000 m), soit explorer le spectaculaire cirque du Petit Marchet et atteindre le col de la Valette à 2 554 mètres (+1150 m / -840 m). Quelle que soit votre décision, cette journée promet d'être inoubliable. Le soir, retour à Pralognan pour une seconde nuit à l'hôtel.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVELÉ + : 1050 m

DÉNIVELÉ - : 1050 m

DISTANCE : 14 km

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 5 : Col d'Aussois - Refuge le Montana ou refuge de Plan-Sec

L'aventure se poursuit avec l'ascension du col d'Aussois. Un court transfert en navette (disponible en juillet et août) ou en taxi (à votre charge) vous permet de rejoindre tranquillement le vallon de Chavière. La journée démarre calmement, avant une pause gourmande à l'alpage de Ritor, où vous goûtez aux produits locaux. Peu à peu, l'ambiance devient plus minérale, et le sentier grimpe vers le col, culminant à 2 914 mètres d'altitude. La descente qui s'ensuit, au creux d'une large combe vallonnée, vous ramène sereinement vers la vallée de la Maurienne, avec en toile de fond les barrages impressionnants de Plan d'Amont et Plan d'Aval. Vous terminez cette journée dans un refuge chaleureux, pour une nuit en chambre bien méritée.

HEURES DE MARCHÉ : 7h

DÉNIVELÉ + : 1320 m

DÉNIVELÉ - : 860 m

DISTANCE : 17 km

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 6 : Sentier balcon du Génepy - Termignon

Le dernier jour de votre périple se dessine sous la forme d'une grande traversée en balcon. Vous cheminez au-dessus de la vallée de la Maurienne, avec le torrent de l'Arc qui serpente en contrebas. Le sentier, en véritable corniche naturelle, longe les imposants contreforts de la dent Parrachée et le glacier scintillant de l'Arpont. Puis, la descente vers Termignon commence, marquant la fin de votre randonnée aux alentours de 16h30. Une conclusion parfaite à ce voyage unique au cœur des montagnes alpines.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVELÉ + : 600 m

DÉNIVELÉ - : 1500 m

DISTANCE : 16 km

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 : La veille : départ de Paris Gare de Lyon à 12h46, arrivée à Modane à 16h52

Puis bus de Modane à Termignon, départ à 17h10 arrivée à 17h40

Retour : Bus de Termignon à Modane, départ à 17h10, arrivée à 18h00

Puis train : départ de Modane à 19h12, arrivée Paris Gare de Lyon à 23h26

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 centre du village.

DISPERSION

Fin de la randonnée à Termignon vers 16h30.

NIVEAU

Niveau ***

Dénivelé moyen : +/- 450m à 1350m.

Durée moyenne des étapes : entre 4h et 6h30 par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne balisés souvent caillouteux, ne présentant pas de difficulté technique particulière. Quelques variantes proposées avec des passages plus escarpés nécessitant un pied sûr.

Condition physique : il est nécessaire d'être en bonne condition physique générale.

Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 3 à 4 heures par semaine. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

HEBERGEMENT

CONFORT :

2 nuits en refuge en chambre de 4 personnes,

2 nuits en hôtel en chambre de 2 personnes,

1 nuit en refuge en chambre de 2 personnes.

Le linge de lit est fourni dans tous les hébergements, merci d'apporter votre serviette de toilette. Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes, néanmoins en raison des périodes de sécheresse de plus en plus récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

Les hébergements qui vous accueillent les premiers et dernier jours de ce circuit offrent le confort de chambres de 2 et 4 personnes, très récentes, qui permettent d'avoir plus d'intimité que dans un dortoir, avec les sanitaires qui sont à partager.

Ce sont des refuges de montagne et non des hôtels d'altitude. Ancien chalet d'alpage pour l'un et refuge du Parc de la Vanoise pour l'autre, ils compensent une certaine rusticité par un cadre authentique et un accueil chaleureux !

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans chaque hébergement.

Les pique-niques sont non compris et peuvent être commandés la veille dans chaque hébergement. Possibilité de vous ravitailler dans les commerces à Pralognan les jours 3 et 4. Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétariens etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

TRANSFERTS INTERNES

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). Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement, vous emmènerez vos affaires personnelles pour la nuitée aussi. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

GROUPE

Départs possible dès un participant.

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.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

Pantalons de randonnée

Short (1 maillot de bain au cas où)

Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos

Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos

Polaire ou pull

Coupe-vent ou veste Goretex

Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac

Une paire de gants et un bonnet léger

Chapeau ou casquette

Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour)

Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées

1 tenue de rechange pour le soir

Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers

Trousse de toilette

Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
Lunettes de soleil et crème solaire
Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
Couteau et couverts
Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
Gobelet pour le café
Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
Couverture de survie
Frontale ou lampe de poche
Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
Carte d'identité ou passeport valide

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.

TRANSPORT DE BAGAGES

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape. Vos affaires de rechange doivent être regroupés 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 lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs !

LE PRIX COMPREND

- Les documents de voyage,
- L'hébergement en demi-pension,
- 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,
- Le transport des bagages,
- Les éventuels jetons douche dans les hébergements,
- Les boissons, visites et dépenses personnelle.

