

Les glaciers de la Vanoise en version confort

Entre les hautes vallées de Maurienne et de Tarentaise, le massif de La Vanoise est un condensé de toute la richesse des Alpes : carrefour géologique, conditions climatiques protégées et altitudes qui s'échelonnent jusqu'aux 3855m de La Grande Casse permettent une magnifique diversité de paysages, de fleurs et la présence remarquable de toute la faune alpine, en limite avec la « Haute Montagne ».

Voici notre Tour des Glaciers revisité, avec un hébergement en chambre et des étapes renouvelées. Un circuit pour une immersion privilégiée dans cette montagne d'exception !

PROGRAMME

Jour 1 : Termignon - Auberge de Bellecombe

La randonnée démarre à Termignon, le long du Doron de Chavière, par une montée un peu raide entre prés et forêt. L'effort trouve sa formidable récompense avec le spectacle qui se dévoile à l'arrivée sur l'alpage : vaste panorama, lacs turquoise dans lesquelles se reflètent les sommets enneigés, chalets de pierre et quelques Tarines pour le fond sonore ! Installation pour deux nuits en refuge (2350m), en chambre.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 1100 m

DÉNIVELÉ - : 100 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge en chambre

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

Jour 2 : Les Aiguilles de Lanserlia

Depuis le refuge, départ pour une randonnée en boucle autour des Aiguilles de Lanserlia, un parcours qui vous plongera dans l'ambiance la plus secrète de la Vanoise. Avec en option, depuis le lac de Lanserlia (2700m), le tour du plateau sauvage du Turc. Retour au refuge, nuit en chambre.

HEURES DE MARCHÉ : 3h30 (5h30 par le plateau de Turc)

DÉNIVELÉ + : 480 m (830 m par le plateau de Turc)

DÉNIVELÉ - : 480 m (830 m par le plateau de Turc)

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge en chambre

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

Jour 3 : Col de la Vanoise - Pralognan la Vanoise

Traversée du vallon de la Leisse et montée au col de la Vanoise (2517m) entre la Grande Casse, le point culminant du massif (3855m) et les glaciers de la Vanoise. Descente vers le village de Pralognan-la-Vanoise en passant par le lac Long et le célèbre gué du lac des Vaches. Installation pour deux nuits à Pralognan, en hôtel, en chambre.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 500 m

DÉNIVELÉ - : 1350 m

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

Un itinéraire en boucle depuis Pralognan pour découvrir l'une des randonnées les plus fameuses de la vallée et l'ambiance surprenante d'une montagne de gypse. Variété des paysages, panorama à 360°, nuancier de couleur... au programme de cette magnifique journée. Le Petit Mont Blanc (2680m)(+/- 1000m) ou bien le cirque du Petit Marchet et le col de la Valette (2554m) (+ 1150m / - 840m) sont des options pour cette journée. Retour à Pralognan pour une seconde nuit à l'hôtel, en chambre.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVELÉ + : 1000 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

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

Le tour des Glaciers se poursuit avec l'ascension du col d'Aussois. Après un démarrage tranquille dans le vallon de Chavière et une petite pause gourmande à l'alpage de Ritor...le chemin grimpe dans une ambiance de plus en plus minérale jusqu'aux 2914m du col ! Descente dans une large combe vallonnée qui nous ramène paisiblement sur la vallée de la Maurienne, les barrages de Plan d'Amont et Plan d'Aval et les hauteurs d'Aussois. Nuit en refuge, en chambre.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVELÉ + : 1215 m

DÉNIVELÉ - : 960 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge en chambre

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

Jour 6 : Sentier balcon du Génepy - Termignon

Le parcours se termine avec une grande traversée en balcon qui surplombe la vallée de la Maurienne et le torrent de l'Arc. Le sentier chemine sous les contreforts de la dent Parrachée et le glacier de L'Arpont avant de redescendre sur le village de Termignon.

HEURES DE MARCHÉ : 5h00

DÉNIVELÉ + : 450 m

DÉNIVELÉ - : 1350 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 :

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 15h30.

NIVEAU

NIVEAU ***

Dénivelé moyen : +/- 450m à 1350m.

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

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

Condition physique : être capable de faire aisément 20 km de marche (en plaine) en 4 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

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.

Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes.

Les hébergements qui nous 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,
- Le transport des bagages 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 dans les hébergements,

- Les boissons, visites et dépenses personnelle.