

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

RDV 10h30 à l'office du tourisme de Termignon.

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 quise dévoile à l'arrivée sur l'alpage : vaste panorama, lacs turquoises 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

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

JOUR 2 : TOUR DES 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 (option)

DÉNIVELÉ + : 480 m / 830m (option)

DÉNIVELÉ - : 480 m / 830m (option)

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

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 : 3h30

DÉNIVELÉ + : 480 m

DÉNIVELÉ - : 480 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

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

JOUR 5 : COL D'AUSOIS- 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

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

JOUR 6 : SENTIER BALCON DU GENEPY - 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.

Fin de la randonnée à Termignon vers 15h30.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 450 m

DÉNIVELÉ - : 1350 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Nous vous donnons rendez-vous à 10h30 à l'office du tourisme de Termignon, prêts à randonner.

ACCES :

Début de la randonnée à Termignon.

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.

Fin de la randonnée à Termignon.

DISPERSION

A la fin de la randonnée à Termignon vers 15h30.

NIVEAU

Dénivelé : +/- 450m à 1350m

Temps de marche : 4h à 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 :

Etre capable de faire aisément 20km 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 (sauf en cas de pénurie d'eau).

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

Massage du sportif :

Massage possible le dimanche en fin d'après-midi à l'Auberge de Bellecombe, sur réservation préalable auprès de Véronique.

Contactez le 07 86 63 87 97 ou contact@soifdebienetre.fr (un minimum d'inscrits est requis).

Tarifs : massage des jambes 15 min : 15€ // massage des jambes et/ou du dos 20 min : 20€

Merci de réserver au minimum 3 jours avant.

Repas :

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans chaque hébergement. Pour le midi, votre accompagnateur prépare un pique-nique à base de salades de produits régionaux. 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

Avec transport de bagages : Vos bagages sont acheminés chaque jour à votre hébergement par un véhicule logistique.

GROUPE

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 12 personnes encadrées par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).

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
- 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.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Les repas en pension complète, les encas ;
- Les nuits en refuge et hôtel, en chambre de 2 à 4 personnes ;

- Le transport quotidien des bagages entre les hébergements ;
- Les frais d'organisation et les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses à caractère personnel (les boissons, les visites...) ;
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour ;
- L'assurance assistance annulation 4,2% du montant du séjour.

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.