

Lacs et refuges de la Vanoise

Entre Tarentaise et Maurienne, le massif de la Vanoise englobe plus d'une centaine de sommets de plus de 3000m d'altitude et se distingue par ses nombreux glaciers. Au cœur d'un environnement minéral et des paysages alpins variés, découvrez la Vanoise par un itinéraire "haut en altitude". Vous ferez étape dans des refuges entre 2300 et 2500m d'altitude dont les vues sont imprenables. Il est fort possible que votre chemin croise celui des bouquetins, emblème du parc national.

PROGRAMME

Jour 1 : Pralognan la Vanoise - Cirque du Grand Marchet - Refuge de la Valette

Arrivée à Pralognan avant midi puis départ pour une étape courte, mais sans doute la plus technique de votre séjour. Pralognan a longtemps été une terre reculée vivant seulement des alpages... "Praz lognan" signifie d'ailleurs "pré éloigné".

L'impressionnant massif du Grand Marchet domine Pralognan et semble quasiment inaccessible depuis ce petit village paisible... mais le fameux pas de l'âne va nous permettre d'en venir à bout.

Pour votre première nuit en Vanoise, le panorama à partir du refuge de la Valette sera à couper le souffle !

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DISTANCE : 6 km

DÉNIVELÉ + : 1190 m

DÉNIVELÉ - : 103 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 2 : refuge du Col de la Valette - Col d'Aussois - Refuge du Fond d'Aussois

Depuis le refuge de la Valette, vous plongerez dans la vaste vallée de Chavière que vous remonterez par un itinéraire sauvage, en balcon, avec de spectaculaires points de vue sur les glaciers environnants. La montée sur le col d'Aussois sera parfois éprouvante et vous permettra de basculer sur la haute Maurienne.

Depuis le col d'Aussois, entre Maurienne et Tarentaise, un panorama d'exception s'offre à vous : Dent Parrachée, Pointe de l'Échelle, Dômes des glaciers de la Vanoise, Mont Blanc...

Quelques minutes de marche supplémentaires, par une succession de gradins rocheux (où il n'est pas rare de croiser des bouquetins) vous permettent de gagner la Pointe de l'Observatoire (3 015 m) et de profiter d'une vue magique sur le vallon de Chavière et le massif des Écrins !

Descente rapide sur le refuge du Fond d'Aussois où vous passerez la nuit.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DISTANCE : 16 km

DÉNIVELÉ + : 1150 m

DÉNIVELÉ - : 1400 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 3 : Fond d'Aussois - Balcons de la Maurienne - Le refuge d'Arpont

Vous quitterez cette haute vallée qui domine les lacs d'Aussois pour rejoindre le refuge d'Arpont par un itinéraire en balcon sur la vallée de la Haute Maurienne. Plusieurs refuges entourent les lacs d'Amont et les lacs d'Aval, en redescendant du plateau, vous rejoindrez le GR qui s'étire au pied de la Dent Parrachée. Entre alpages verdoyants et point de vue sur les glaciers environnant, vous égrainerez d'anciens hameaux d'alpages jusqu'à ce refuge, ancien chalet de berger (qui a bien évolué depuis !) juché sur une moraine vestige du passage du glacier de l'Arpont.

HEURES DE MARCHÉ : 6h

DISTANCE : 19 km

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 860 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 4 : Refuge d'Arpont - Lacs des Lozières - Refuge du Col de la Vanoise

Départ pour cette quatrième étape, sans grande difficulté où vous quitterez les paysages de la Haute Maurienne pour grimper vers le col de la Vanoise et son grand refuge. Les paysages sont extraordinaires, en longeant durant toute la randonnée le glacier de la Vanoise. Vous apercevrez celui de la Rechasse, de la Roche Ferran et celui de l'Arpont. Vous passerez au pied de la Grande Casse et son glacier, la pointe de la Réchasse et le Mont Pelve. L'arrivée au col de la Vanoise est spectaculaire, avec un peu de chance, vous serez accueillis par les bouquetins, biens présents aux abords du refuge.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DISTANCE : 14 km

DÉNIVELÉ + : 650 m

DÉNIVELÉ - : 450 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 5 : Refuge du Col de la Vanoise - Lac des Vaches - Pralognan

Après cette dernière nuit en haute altitude, au pied du glacier de la Grande Casse, vous quitterez ces ambiances magiques pour rejoindre Pralognan la Vanoise. Que ce soit par le fameux lac des Vaches pour par le sentier plus intime du Chalet d'Arcelin, une belle étape de descente vous attend. Vous pourrez rejoindre Pralognan pour le tout début d'après-midi.

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DISTANCE : 8 km

DÉNIVELÉ + : 15 m

DÉNIVELÉ - : 1100 m

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Début de la randonnée à Pralognan-la-Vanoise.

Accès :

En train :

Ligne TGV jusqu'à la gare de Moûtiers. Plus d'informations sur le site de la [SNCF](#).

Depuis la gare, vous pouvez rejoindre Pralognan en bus grâce à une ligne régulière, en été et en hiver. Informations et réservations sur : <https://vente-bellesavoieexpress.fr> – Tél : 09 70 83 90 73.

En voiture :

Prendre l'autoroute A43 jusqu'à Albertville puis la voie express (RN90) jusqu'à Moûtiers Salins. Poursuivre la route départementale D915 jusqu'à Pralognan-la-Vanoise sur 27km. Infos route : www.savoie-route.fr.

DISPERSION

Après votre randonnée à Pralognan-la-Vanoise.

NIVEAU

Niveau sportif.

Dénivelé positif moyen : 800 m par jour

Durée moyenne des étapes : 5h30 par jour

Difficultés particulières : aucune. Itinéraire de montagne ne présentant pas de difficulté technique particulière.

HEBERGEMENT

Hébergement classique en refuge : dortoirs collectifs, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier. Ce sont des refuges de montagne et non des hôtels d'altitude, ils compensent une certaine rusticité par un cadre authentique et un accueil chaleureux !

Les repas servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

Les pique-niques peuvent être réservés auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

TRANSFERTS INTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

Sans transport des bagages : Vous portez toutes vos affaires personnelles pendant toute la durée du séjour.

GROUPE

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- paire de gants fins (facultatif)
- 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 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 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) de préférence imperméables.
- 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir
- Un maillot de bain et une serviette

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement

- 1 paire de lunettes de soleil de qualité, catégorie 3 minimum
- 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 l de préférence)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 boussole

- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (facultatif)
- 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 (disponible en 4 tailles)
- Boule Quiès (facultatif)
- Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres.

MATERIEL PIQUE-NIQUE

- Une boîte plastique hermétique
- Un gobelet
- 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.

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,
- Le transport des bagages,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les pique-niques.