

Haute route de la Vanoise en ski de rando

La Vanoise offre un cadre exceptionnel pour les amateurs de ski de randonnée. Ses vastes glaciers, l'enchevêtrement des vallées, la présence de nombreux refuges confortables, ainsi que la protection de la faune et de la flore en font un terrain de jeu extrêmement attrayant. Ce massif propose une multitude de raids variés, offrant un circuit riche de possibilités. Des sommets les plus emblématiques à la traversée des grands glaciers, ce séjour promet une magnifique découverte à ski du parc national de la Vanoise.

PROGRAMME

Jour 1 : Pralognan-la-Vanoise - Refuge du Roc de la Pêche

Rendez-vous à 10 h devant l'office de tourisme de Pralognan avec votre guide.

Pour commencer cette première journée, nous remontons le magnifique vallon du Doron de Chavière, offrant une vue dominante sur les dômes glaciaires de la Vanoise et le massif de Péclet-Polset. Ensuite, nous rejoignons le confortable refuge du Roc de la Pêche (1876 m).

TEMPS DE SKI : 3h

DÉNIVELÉ + : 500 m

DÉNIVELÉ - : 0 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 2 : Refuge du Roc de la Pêche - Col d'Aussois - Refuge de la Dent Parrachée (2520 m)

Une ascension facile nous conduit au hameau de Ritort (1971 m). Au-delà des bergeries, une courte pente abrupte nous ouvre l'accès au vallon de Rosoire, que nous laissons derrière nous pour suivre la large pente menant au col d'Aussois (2914 m). Une belle descente vers le sud nous mène jusqu'aux abords du refuge de la Dent Parrachée (2520 m), que nous atteignons finalement après une brève remontée.

TEMPS DE SKI : 5h30

DÉNIVELÉ + : 1200 m

DÉNIVELÉ - : 600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 3 : Refuge de la Dent Parrachée - Col de Labby (3324 m) - Refuge de l'Arpont (2309 m)

Une journée exceptionnelle s'annonce au col de Labby (3324 m), au pied de la Dent Parrachée (3697 m). Vous traverserez le célèbre ensemble des glaciers de la Vanoise, étendu à plus de 3 000 mètres d'altitude, sur 85 kilomètres carrés. Une succession extraordinaire de dômes glaciaires tels que ceux de l'Arpont, des Nants, de Chasseforêt et des Sonnailles se dévoile, séparés par des cols faciles à franchir. La descente promet d'être magnifique jusqu'au refuge de l'Arpont (2309 m), passant d'abord par le glacier tranquille de la Mahure puis celui de l'Arpont.

TEMPS DE SKI : 5h30

DÉNIVELÉ + : 1150 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 4 : Refuge de l'Arpont - Col du Dard (3153 m) - Refuge du Col de la Vanoise (2518 m)

L'ascension débute par une montée abrupte et technique jusqu'au col du Pelve (2992 m), suivi du col du Dard (3153 m). Vous vous trouvez au cœur des Dômes glaciaires de la Vanoise. Selon les conditions et le niveau du groupe, une option s'offre pour gravir le dôme de Chasseforêt (3586 m) ou la pointe du Dard (3206 m). La descente, orientée nord, offre souvent une neige poudreuse, conduisant jusqu'au refuge du col de la Vanoise.

TEMPS DE SKI : 5h30

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 650 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 5 : Refuge du Col de la Vanoise - Col de la Grande Casse (3091 m) - Champagny

L'ascension du glacier de la Grande Casse est notre première étape. La pente finale s'avère abrupte jusqu'au col, mais la traversée du col de la Grande Casse (3091 m) est mémorable. Elle se passe dans un paysage de haute montagne impressionnant malgré l'altitude relativement modeste. Cependant, le moment le plus exaltant de la journée approche : une longue descente jusqu'à Champagny-la-Vanoise (1500 m), offrant un panoramagrandiose ! Depuis Champagny, retour à l'office du tourisme de Pralognan en taxi.

TEMPS DE SKI : 5h30

DÉNIVELÉ + : 600 m

DÉNIVELÉ - : 1600 m

Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil à 10h devant l'offre du tourisme de Pralognan-la-Vanoise avec votre guide.
Penser à louer votre matériel chez notre partenaire avant votre arrivée ("voir rubrique équipement à prévoir"), vous devez être au rendez-vous prêt à partir.

Accès

En train

Train jusqu'à Moûtiers (73).

Horaires sur www.sncf-connect.com.

Pour rejoindre Pralognan-la-Vanoise, deux solutions :

- en bus (Trans Savoie : 04 79 24 21 58, www.altibus.com), 15 € l'aller.
- en taxi, plus onéreux (taxi Odette Rolland : 04 78 08 70 10, ou centrale de réservation Taxi Moûtiers : 04 79 24 22 74), environ 70 € l'aller.

En voiture

Autoroute A43 jusqu'à Albertville, puis voie rapide N90 jusqu'à Moûtiers. Enfin, D915 sur 27 km pour arriver à Pralognan-la-Vanoise. Il est très facile de garer votre véhicule dans le village, nombreuses possibilités de parking.

DISPERSION

Dispersion le jour 5 vers 16h devant l'office du tourisme de Pralognan-la-Vanoise.

NIVEAU

Niveau 4 :

6 à 7 heures de ski de randonnée par jour et 800 à 1 200 mètres de dénivelée. Accessible aux très bons skieurs sachant évoluer sur neige difficile avec un sac à dos de 8 à 12 kg et pratiquant régulièrement le ski de randonnée. Quelques passages techniques sur des pentes pouvant aller jusqu'à 35°.

HEBERGEMENT

En refuge en dortoir collectif.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus.

PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en autonomie, il faudra être autonome au niveau de vos affaires.

GROUPE

De 4 à 7 participants.

ENCADREMENT

Par un guide de haute montagne

MATERIEL FOURNI

le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde) si les personnes ne sont pas équipées.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Matériel technique

Skis de randonnée munis de fixations de randonnée, peaux de phoque + couteaux, bâtons, chaussures de ski. Le tout en excellent état.

Nous vous conseillons les skis de randonnée de type freerando pour profiter un maximum des descentes en toute neige et dans la poudreuse.

Le guide pourra juger votre matériel comme inadapté et vous demander d'en louer pour partir sur le circuit.

Location de matériel

Vous devez effectuer vous même la réservation auprès d'un loueur. Voici différents loueurs à Pralognan :

Skimium - Régis Sport

Intersport - Pralo Sports

Netski - Favre Sports

Sport 2000 - Rolland Sport

Sport Vanoise

Vous devez avoir récupéré votre matériel avant le rendez-vous avec le guide.

Location du pack ski, chaussures, peaux : environ 150€ pour 5 jours.

Pour la tête

Bonnet chaud /Cache-col ou Buff

Masque de ski et lunettes de soleil avec verres indice de protection UV4/

Casque de ski (recommandé)

Conseil pour lunettes et masques : les verres photochromiques s'adaptent à la luminosité et varient de l'indice 2 à l'indice 4 pour optimiser la visibilité entre ombre et lumière. Très pratique.

Pour le corps

Sous-vêtements techniques : haut manches longues et collant pour apport de chaleur sous le pantalon

Veste polaire légère / Veste duvet synthétique avec capuche pour glisser sous la Gore Tex et apporter un apport de chaleur supplémentaire lors des pauses / Veste avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex, légère et compressible pour réduire l'encombrement dans le sac à dos

Gants légers (polaire ou soft shell) /Gants chauds avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex/Sous-gants en soie

Pantalons avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex

Pour les pieds

Chaussettes de ski

Conseil : La laine Merinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous rééquiper.

Pantoufles recommandées pour le soir (chausson disponibles au refuge)

L'équipement vestimentaire a beaucoup d'importance dans la réussite de votre séjour.

Trousse de toilette & kit de premiers soins

Trousse de toilette avec nécessaire personnel

Kit de secours basique.

Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent).

Bagages

Gourde 1L,

thermos ou Camelback,

Un tupperware pour les repas du midi

couteau de poche,

crème solaire indice 50.

Un drap de sac (sac à viande)

Un sac à dos de 35L est conseillé

LE PRIX COMPREND

- l'organisation,
- la demi pension en refuge pour 4 nuits,
- les 5 pique-niques de midi,
- l'encadrement par un guide de haute montagne 5 jours,
- tous ses frais,
- une révision de l'utilisation du matériel de sécurité,
- le transport entre les différents sites,
- le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde) si les personnes ne sont pas équipées.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les transports aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- toutes les boissons y compris celles des repas,
- la location éventuelle de matériel,
- les frais à caractère personnel,
- vos assurances personnelles et tout ce qui n'est pas prévu sous la rubrique « le prix comprend ».

