

## Grand Tour de la Vanoise en 9 jours

*Premier parc national en France créé en 1963, la Vanoise s'étend sur un immense territoire où tout est préservé : faune, flore et monde minéral. Entre Maurienne et Tarentaise, il rejoint également le Parc du Grand Paradis, premier parc naturel d'Italie*

*Ce séjour nous entraîne sur le tour des Dômes de la Vanoise, un ensemble de glaciers s'étendant sur une vingtaine de kilomètres au centre du parc, articulés sur un axe sud-nord. Passage également au pied de la Grande Casse, le plus haut sommet du massif culminant à 3855 m.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Termignon - Bellecombe**

Rendez-vous à 10h30 à l'office du tourisme de Termignon pour le départ sur la randonnée.

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 turquoises dans lesquels se reflètent les sommets enneigés, chalets de pierre et quelques Tarines pour le fond sonore !  
Nuit en refuge, en chambre de 4.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h - 11km

**DÉNIVELÉ +** : 1300 m

**DÉNIVELÉ -** : 200 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 2 : Aiguilles de Lanserlia - Refuge de la Femma**

Une journée sauvage pour se mettre dans l'ambiance du cœur du parc. La première montée permet d'accéder aux lacs de Lanserlia, au milieu d'une végétation rase.

La suite se poursuit à travers de hauts plateaux jusqu'au vallon de la Rocheure et le refuge de la Femma. Possibilité de rallonger la randonnée en prolongeant jusqu'au superbe plateau sauvage du Turc ( 6h30,+/- 900m D, 15km).  
Nuit au refuge en dortoir, **sans les bagages**.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h - 14km

**DÉNIVELÉ +** : 650 m

**DÉNIVELÉ -** : 600 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

### **Jour 3 : Col de Pierre Blanche - Refuge entre deux eaux**

La matinée commence par la montée au col de Pierre blanche au milieu des alpages et des marmottes. Le col permet d'accéder au vallon de la Leisse, très sauvage, au pied de l'immense face sud de la Grande Casse (3855m).

Ce vallon amène tranquillement au refuge d'Entre Deux Eaux selon la période une visite de la ferme en contre-bas s'impose !

Nuit au refuge en dortoir, **sans les bagages**.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30 - 15km

**DÉNIVELÉ +** : 550 m

**DÉNIVELÉ -** : 750 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

### **Jour 4 : Col de la Vanoise - Pralognan la Vanoise**

Traversée du vallon de la Leisse et montée au col de la Vanoise au pied de la Grande Casse ; les glaciers de la Vanoise.

Descente au village de Pralognan la Vanoise en passant par le Lac Long et le célèbre gué du lac des Vaches.

Nuit en hôtel, en chambre multiple.

**HEURES DE MARCHE** : 5h30 - 14km

**DÉNIVELÉ +** : 500 m

**DÉNIVELÉ -** : 1250 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 5 : Les crêtes du Mont Charvet**

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 alternatives possibles pour cette journée.

Retour à Pralognan pour une seconde nuit à l'hôtel, en chambre multiple.

**HEURES DE MARCHE** : 6h30 - 14km

**DÉNIVELÉ +** : 1050 m

**DÉNIVELÉ -** : 1050 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 6 : Col des Saulces - Col de Chanrouge - Refuge du Saut**

Montée au col des Saulces, sous le petit Mont Blanc, le belvédère parfait de la vallée de Pralognan, du Massif de la Grande Casse et de l'ensemble des Dômes de la Vanoise.

Traversée sous l'Aiguille du Rateau au milieu des alpages pour rejoindre le vallon de Chanrouge et le refuge du saut, au-dessus de la station de Méribel, **sans les bagages**.

**HEURES DE MARCHE** : 7h - 15km

**DÉNIVELÉ +** : 1400 m

**DÉNIVELÉ -** : 650 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

#### **Jour 7 : Col du Souffre - Col de Chavière - L'Orgère**

Depuis le refuge, l'itinéraire se déroule dans une ambiance toute en couleurs, le long du glacier de Gébroulaz jusqu'au col du Soufre (2817m).

Le paysage minéral se poursuit entre le lac Blanc et le col de Chavière (2896 m) dans un univers géologique exceptionnel. Retour dans les alpages avec la descente sur le lac de la Partie et le vallon de l'Orgère.

Nuit au refuge de l'Orgère, en dortoir.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h30 - 17km  
**DÉNIVÉLÉ +** : 1150 m  
**DÉNIVÉLÉ -** : 1350 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge  
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 8 : Le Sentier Découverte du Barbier - Refuge de Plan Sec ou La dent Parrachée**  
Grande traversée par la sentier découverte nature du parc de la Vanoise pour rejoindre le col du Barbier, à travers l'une des plus belles forêts de la région. Entrée dans le vallon d'Aussois, au-dessus des lacs de barrages de Plan d'Amont et Plan d'Aval. Petit détour possible jusqu'au col de la Masse à 2923 m.

Nuit au refuge de Plan Sec, **sans les bagages.**

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h ou 5h30 - 12km ou 11km  
**DÉNIVÉLÉ +** : 900 m ou 1200m  
**DÉNIVÉLÉ -** : 500 m ou 800m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge  
**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

**Jour 9 : 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** : 7h - 19km  
**DÉNIVÉLÉ +** : 500 m  
**DÉNIVÉLÉ -** : 1500 m  
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

**Début de la randonnée à Termignon. RDV à 10h30 à l'office du tourisme.**

#### EN TRAIN

Aller (la veille) : départ de Paris Gare de Lyon, arrivée à Modane. Puis bus ligne S52, de Modane à Termignon.

Retour : bus ligne S52, de Termignon à Modane. Puis train, départ de Modane, arrivée Paris Gare de Lyon.

Tous les horaires de train doivent être consultés auprès de la [SNCF](#). Pour le bus S52, consultez le [guide la mobilité](#) ou [Cars Région Savoie](#).

#### EN VOITURE

Autoroute jusqu'à Modane puis suivre Termignon. Grand parking gratuit à Termignon au centre du village.

### DISPERSION

**Fin de la randonnée vers 15h30 à Termignon.**

### NIVEAU

#### NIVEAU PHYSIQUE

Dénivelé : +/- 550m à 1250 m en moyenne par jour

Temps de marche : 5 à 7 heures par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés souvent caillouteux.

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

CLASSIQUE : 8 nuits en refuge en dortoir et en petit hôtel de montagne en chambres multiples.

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 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.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.**

## **TRANSFERTS INTERNES**

Pas de transferts.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vos bagages sont acheminés à votre hébergement par un véhicule logistique les jours 1, 4, 5 et 7.

## **GROUPE**

De 6 à 14 participants

## **ENCADREMENT**

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 "respirants" 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 40 à 50 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) avec un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

Votre sac doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires pour les journées sans bagages.

### TRANSPORT DE BAGAGES

Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple de 10kg maximum par personne**. Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique, sauf les jours 2, 3, 6 et 8, dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.

**Attention, les bagages trop lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs, pensez à leurs dos !**

### VOTRE SAC A DOS POUR LES NUITS SANS BAGAGES

**Pour les nuits 2, 3, 6 et 8**, vous n'aurez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez le lendemain). Voici quelques conseils concernant les éléments à emporter (environ 2 kg suffisent !) :

- Un petit nécessaire de toilette
- Votre drap-sac
- Vêtements de rechange pour le lendemain (le strict nécessaire !) et vêtements/chaussures confortables pour la soirée.

### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Les repas en pension complète, les encas ;
- Les nuits en refuge, en dortoir ;
- Le transport des bagages entre les hébergements les jours 1, 4, 5 et 7 ;
- Les frais d'organisation et les taxes de séjour.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses à caractère personnel (les boissons, les visites...) ;
- Le transport des bagages les jours 2, 3, 6 et 8 ;
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour ;