

## GRAND TOUR DE LA VANOISE EN LIBERTE

Randonnée itinérante en refuges et gîtes  
7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée



*Premier Parc National français, le Parc National de la Vanoise fête ses 60 ans en 2023. Situé entre les vallées savoyardes de la Maurienne et de la Tarentaise, ce très vaste espace protégé est un merveilleux terrain de randonnée. En une semaine vous effectuerez à la fois le tour des Glaciers de la Vanoise, plus vaste calotte glaciaire des Alpes, mais aussi celui du Massif de la Grande Casse (3855 m), emblématique car point culminant de la Savoie. Si les étapes sont soutenues, les chemins sont faciles et permettent de découvrir les villages savoyards de Pralognan la Vanoise, Champagny le Haut et la station de ski de Tignes.*

*Au départ de vallée de la Maurienne, par des chemins détournés, un petit sac pour les affaires de la journée, le repas chaque soir dans les refuges de montagne, quel meilleur moyen pour découvrir ce massif en profondeur ? Nous avons bâti un itinéraire qui bien que sportif, vous permet de retrouver votre bagage chaque soir et de ne garder que le plaisir de la marche.*

# PROGRAMME

**Jour 01** : Rendez-vous à votre hébergement **en fin d'après-midi** où vous êtes accueillis par votre hôte.

Si vous êtes hébergés au Refuge de l'Orgère : vous prenez la navette (**à votre charge**) depuis la **gare routière de Modane**. Horaires joints dans votre dossier.

Si vous êtes hébergés à Modane : vous prendrez la navette (**à votre charge**) le lendemain depuis la **gare routière de Modane** pour la **Porte de l'Orgère**. Horaires joints dans votre dossier.

## **Jour 02 : Porte de l'Orgère (1935 m) - Pralognan La Vanoise (1418 m)**

En début de saison, on veillera à être **bien équipés** et **ne pas partir trop tôt**, de manière à ce que la neige en face Nord du Col de Chavière ait eu le temps de se ramollir. Vous êtes directement dans l'ambiance, car après 15 minutes de marche, vous pénétrez au cœur du **Parc National de la Vanoise**, avec sa réglementation spécifique. Après un début soutenu, le profil s'adoucit et la pause est de mise près du **Lac de la Partie** (2502 m). Il ne reste plus alors qu'à gravir les dernières pentes menant au **Col de Chavière** (2796 m), le point culminant de la journée. Le décor s'ouvre sur le long vallon menant à Pralognan. Vous entamez la raide descente du versant Nord du col, délicat en début de saison lorsque la neige est encore présente, avant d'arriver au **Plan des Cairns**, sorte de Land Art participatif en montagne. Après le **Refuge de Pécelet Polset** (2430 m), la longue descente se poursuit par le **Refuge du Roc de la Pêche** (1903 m) et les **Prioux** (1711 m) où le fond de la vallée est atteint. Il reste alors encore 1 h 15 mn de marche pour gagner la station-village de **Pralognan La Vanoise**. Pralognan est à la Vanoise ce que Chamonix est au Mont-Blanc.

Dénivelée : + 920 m, - 1440 m

Longueur : 22 km

Horaire : 6 h 45 mn

Vous pouvez être hébergés aux Prioux, ce qui raccourcit votre étape du jour et rallonge celle du lendemain. A partir des Prioux, possibilité d'utiliser la navette gratuite qui rejoint Pralognan (horaires joints dans votre dossier).

## **Jour 03 : Pralognan La Vanoise (1418 m) – Champagny Le Haut (1468 m)**

C'est une étape dans une ambiance complètement différente qui vous attend aujourd'hui. Vous allez évoluer sous le couvert forestier la plupart du temps en empruntant de magnifiques sentiers reliant des hameaux empruntés par les anciens. Nul doute que vous côtierez moins de randonneurs. Après un début en douceur, vous entamez la montée en lacets du Ravin de Leschaux puis le Couloir des Rossets avant d'atteindre le **Mont Chevrier** (2000 m), petit plateau débonnaire où le repos est de mise. Le contraste est saisissant : après le versant Sud chaud et sec, la descente s'effectue dans l'ambiance humide et fraîche du versant Nord. Vous pouvez admirer les splendides **Cascades de la Vuzelle** tout au long de votre descente. Un parcours en montagnes russes vous attend alors pour franchir les nombreux vallons provenant du Grand Bec jusqu'à atteindre **Le Mollard** (1570 m). Il est temps d'entamer la dernière montée qui vous conduit au pied de la **Tour du Merle** (1941 m). Vous basculez sur la vallée de Champagny en Vanoise. La descente par **l'Enclos du Seil** (1690 m) et la traversée au-dessus des **Gorges de la Pontille** vous permet d'atteindre le fond de la vallée. Un doux parcours vous permet d'atteindre **Champagny le Haut** (1468 m).

Dénivelée : + 1120 m, - 1060 m

Longueur : 17 km

Horaire : 6 h 45 mn

Vous pouvez être hébergés au Laisonnay d'en Haut, ce qui rallonge de 45 mn votre étape du jour et raccourcit celle du lendemain.

## **Jour 04 : Champagny Le Haut (1468 m) – Porte de Rosuel (1555 m)**

La remontée du Doron de Champagny se poursuit en douceur jusqu'au hameau **du Laisonnay d'en Haut** (1580 m). La véritable ascension commence le long de la **Cascade du Py**. Le profil s'adoucit ensuite et on atteint le **Refuge de Plaisance** (2176 m). On progresse désormais dans les vastes espaces débonnaires de la Montagne de Vallaisonnay et on parvient au **Col de Plan Séry** (2609 m). Le passage s'ouvre sur l'autre versant sur le Mont Pourri et après une descente soutenue, on rejoint le **Refuge Entre le Lac** (2151m), niché au bout du vaste **Lac de La Plagne**. Le chemin devient désormais horizontal et après avoir longé le lac, traverse le large **Plan des**

**Eaux** pour arriver aux **Pertes du Ponthurin** (2068 m). En effet, à cet endroit le ruisseau qui draine cette grande vallée disparaît dans les éboulis pour ressortir une centaine de mètres plus bas. Il ne reste plus qu'à plonger sur la haute vallée de Peisey Nancroix et arriver à la **Porte de Rosuel** (1555 m).

Dénivelée : + 1150 m, - 1060 m

Longueur : 19 km

Horaire : 6 h 45 mn

Vous pouvez être hébergés aux Lanches, ce qui rallonge de 30 mn votre étape.

### **Jour 05 : Porte de Rosuel (1555 m) – Tignes (2107 m)**

Nous remontons la vallée descendue la veille mais sur l'autre rive par un itinéraire moins fréquenté. Nous commençons par traverser le Ponthurin pour remonter la vallée par le versant au soleil et passer au pied des impressionnantes **Cascades du Nant Putors**. La montée s'adoucit et on rejoint l'itinéraire de la veille sur quelques centaines de mètres pour gagner les **Pertes du Ponthurin** (2068 m) où on change définitivement de rive. L'itinéraire désormais débonnaire franchit de courtes montées pour atteindre de grands replats. Après le **Plan de La Plagne**, on rejoint la **Cabane des Mindières** (2224 m) qui domine le **Lac de La Plagne** sur l'autre versant. Se succèdent ensuite le **Plan de la Grassaz**, le **Plan de Janin**, le **Lac du Grattaleu** avant d'arriver au **Refuge du Col du Palet** (2590 m). Un dernier effort est nécessaire pour gagner le **Col du Palet** (2652 m) et traverser les pistes de ski pour gagner **Tignes** (2107 m).

Dénivelée : + 1110 m, - 550 m

Longueur : 15 km

Horaire : 5 h 30 mn

### **Jour 06 : Tignes (2107 m) – Bellecombe (2335 m)**

Même si on démarre d'une grande station de ski, le début de cette randonnée à l'écart de l'itinéraire classique peut avoir une ambiance nature pour peu que le regard se porte sur la droite. Nous entrons rapidement dans le Parc de la Vanoise et la progression peu pentue nous conduit au **Col de la Leisse** (2758 m) face au Glacier de La Grande Motte. Nous sommes au coeur de grands espaces. La longue et douce descente commence par le **Lac des Nettes**, le **Plan des Nettes** et le **Refuge de la Leisse** (2590 m). Le Vallon de la Leisse se situe au pied des à-pics de la Grande Casse et on peut voir encore au milieu de l'été les restes neigeux des avalanches de l'hiver. On parvient ainsi à **Entre Deux Eaux** (2043 m), confluent des ruisseaux de la Leisse et de la Femma. En fin de journée, il faut avoir encore un peu d'énergie pour monter au **Plan du Lac** (2375 m), puis à **Bellecombe** (2335 m). On commence à bien découvrir la calotte des Glaciers de la Vanoise de l'autre côté de la gorge et théâtre de notre dernière étape.

Dénivelée : + 1030 m, - 800 m

Longueur : 22 km

Horaire : 6 h 30 mn

Possibilité d'utiliser la navette payante qui relie Entre Deux Eaux à Bellecombe.

### **Jour 07 : Bellecombe (2335 m) – Termignon (1290 m)**

Pour le retour à **Entre Deux Eaux** (2043 m), la vue est des plus spectaculaires avec la Grande Casse se reflétant dans le lac du Plan du Lac. Après le confluent, la seule ascension de la journée vous conduit vers 2400 mètres d'altitude. C'est le début du magnifique itinéraire en balcon panoramique au-dessous des glaciers de la Vanoise et du Dôme de Chasseforêt (3586 m). Après les **Lacs des Lozières** (2418 m), c'est une succession de petites montées et de grandes traversées au-dessus des gorges du Doron de Termignon qui voit son point culminant vers 2500 mètres d'altitude. La descente commence par une traversée dans une pente raide qui conduit au **Refuge de l'Arpont** (2309 m). Après une partie plus douce, votre itinéraire plonge dans la vallée qu'il rejoint au **Pont du Châtelard** (1347 m). Il ne reste plus qu'à rejoindre à plat **Termignon** (1290 m), terme de votre périple. Vous avez rendez-vous avec votre taxi à **18 heures** pour un transfert à Modane.

Dénivelée : + 720 m, - 1780 m

Longueur : 24 km

Horaire : 7 h 30 mn

Possibilité d'utiliser la navette payante qui relie Bellecombe à Entre Deux Eaux.

### **Extension :**

Il est possible de rajouter une 2<sup>e</sup> nuit à Pralognan pour faire une randonnée en boucle.

Cette étape est en option, mais nous ne vous pouvons que vous inciter à prendre celle-ci car c'est sans nul doute la plus spectaculaire. C'est une randonnée en boucle qui effectue le tour de l'Aiguille de la Vanoise.



### **Jour 02 bis : Pralognan La Vanoise (1418 m) – Col de la Grande Casse (2516 m) - Pralognan**

. Après s'être élevés au-dessus de Pralognan, vous atteignez **Les Fontanettes** (1645 m). Une bonne montée dans le sauvage vallon de l'Arcelin ménage peu à peu de belles vues sur la Grande Casse (3855 m), point culminant de la Savoie. Le profil s'adoucit au **Lac des Assiettes** (2469 m), juste avant de parvenir au **Col de la Vanoise** (2516 m), haut lieu du Tour de la Vanoise. La vue est des plus spectaculaires sur le Glacier des Grands Couloirs qui prend sa source au sommet de la Grande Casse. A regrets, il est temps d'entamer la descente en finissant le contournement de l'Aiguille de la Vanoise pour rejoindre le **Lac des Vaches** (2366 m), présent dans nombre de cartes postales du village car on le traverse sur des pierres plates. Si la forme est au rendez-vous, nous vous conseillons le petit détour par la Cascade de la Fraiche avant de regagner Pralognan pour une deuxième nuit.

Dénivelée : + 1110 m, - 1110 m                      Longueur : 15 km                      Horaire : 6 h

A l'aller et au retour, possibilité d'utiliser la navette gratuite qui relie Pralognan aux Fontanettes. (horaires joints dans votre dossier). Vous pouvez également en plus emprunter le télésiège du Genépi qui écourtera votre descente.

*Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.*

*Nous pouvons être amenés à modifier vos étapes si les hébergements prévus sont indisponibles à la période de votre voyage. Les hébergements proposés en remplacement seront de catégorie similaire et leur emplacement aura peu d'incidence sur votre itinéraire. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.*

## **LE PARC NATIONAL DE LA VANOISE**

### **Le Territoire du Parc National de la Vanoise :**

Situé entre les hautes vallées de la **Maurienne** et de la **Tarentaise**, le Parc national de la Vanoise enveloppe des montagnes élevées, culminant à plus de 3 000 mètres, sur lesquelles subsistent de nombreux **glaciers**, mais par ailleurs pénétrées par des vallées s'ouvrant sur de **larges cols** d'accès facile.

Abrité des pluies océaniques par les Préalpes et la chaîne de Belledonne, le massif est doté d'un **climat** relativement peu arrosé et bien ensoleillé.

La variété de ses roches (calcaires, gypses, grès, quartzites, schistes, micaschistes, gneiss...) liée à une structure géologique très complexe, l'amplitude altitudinale, la position de carrefour climatique contribuent à la **remarquable richesse** géologique, floristique et faunistique du massif.

**Département** : Savoie

**Superficie** : Cœur : 535 km<sup>2</sup>

400 km de **sentiers balisés**

**Altitudes** dans le cœur : la plus haute : 3 855 m (La Grande Casse) et la plus basse : 1 280 m

Limite commune avec le **Parco nazionale Gran Paradiso** : 14 km.

L'ensemble Parc national de la Vanoise - Parco nazionale Gran Paradiso constitue l'un des plus grands espaces protégés d'Europe occidentale, avec 1 250 km<sup>2</sup>. Les deux parcs sont **jumelés depuis 1972**.

### **Réglementation du cœur du Parc National de la Vanoise à destination des randonneurs :**

*L'une des missions des parcs nationaux consiste à accueillir et sensibiliser à l'environnement le public. Le Parc national de la Vanoise est un espace ouvert à tous ; mais pour préserver ses richesses, acteurs locaux et visiteurs se doivent de respecter quelques règles.*

Le **cœur** du Parc national de la Vanoise est un espace ouvert, en accès libre. Il n'est pas un parc d'attraction clôturé, avec des droits d'accès payants et des heures d'ouverture. Il n'est pas non plus un espace de consommation : les visiteurs et les habitants se doivent de le respecter et de ne pas laisser de trace de leur passage.

Pour que le partage de l'espace soit le plus harmonieux possible, chacun doit adopter un comportement respectueux des hommes et de la nature.

Une réglementation spécifique s'applique dans le cœur du Parc national. En respectant ces règles de bonne conduite, vous participerez vous aussi à la préservation des patrimoines qui font que ce territoire a été classé Parc national.

Le cœur est matérialisé par des panneaux situés le long des principaux sentiers et également par des balises tricoloptres. C'est dans cette zone que s'applique la réglementation du cœur de Parc.

Sur les cartes IGN, la limite de la zone cœur est indiquée par une large bande verte continue.



### **Ne pas amener de chien, même en laisse**



Même petits, gentils, bien dressés, les chiens sont interdits dans le cœur du Parc national\* où leur présence risque de perturber l'écosystème : destruction de couvées, transmission de germes...

\* à l'exception des chiens de garde des troupeaux et ceux qui accompagnent les personnes handicapées

### **Ne pas cueillir ou prélever de fleurs, de fruits, d'insectes ou de minéraux**



Des milliers de prélèvements altéreraient l'équilibre naturel local. Même si les vaches et les moutons mangent des fleurs, ils n'ont pas le même impact comparé à l'action du grand nombre de visiteurs.

Plantes, insectes ou minéraux font partie du paysage... Il faut les respecter.

### Remporter tous vos déchets



La nature est fragile, il ne faut donc pas polluer le milieu naturel. Dans les refuges, pensez également à redescendre vos déchets dans la vallée car le refuge ne peut gérer des tonnes de déchets (ces derniers sont hélicoptérés et ont donc un coût supplémentaire pour le gardien et également pour la planète). N'oubliez pas le tri sélectif en vous débarrassant de vos déchets dans la vallée.

### Ne pas troubler la tranquillité des lieux la faune par des bruits, cris ou appareils sonores



Tout simplement, pour la quiétude de la faune mais également des autres randonneurs !

### Ne pas allumer de feux

Un feu peut très vite être mal maîtrisé et engendrer un incendie.



### Rester sur les sentiers et éviter de couper les lacets à la descente



Le passage répété de randonneurs en dehors des sentiers entraîne une érosion qui devient très difficile à traiter une fois qu'elle est installée.

De plus, l'herbe des prairies de fauche et des alpages constitue la ressource des agriculteurs : évitez donc de la piétiner.

Source : [www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr)

## FICHE PRATIQUE

### **ACCUEIL**

**Le Jour 01 au premier hébergement en fin d'après-midi** la veille de votre premier jour de marche.

Si vous êtes hébergés au **Refuge de l'Orgère** : vous prenez la navette (**à votre charge**) depuis la **gare routière de Modane**. Horaires joints dans votre dossier.

Si vous êtes hébergés à **Modane** : vous prendrez la navette (**à votre charge**) **le lendemain** depuis la **gare routière de Modane** pour la **Porte de l'Orgère**. Horaires joints dans votre dossier.

Horaires navette : <https://www.haute-maurienne-vanoise.com/transports/se-deplacer-en-haute-maurienne/> **Ligne 3**

#### **Si vous arrivez en retard :**

Pour toute arrivée après 18 h 30 mn, merci de prévenir votre hébergeur. Si vous avez raté la navette, le **transfert en taxi est à votre charge**.

#### **Accès train :** Gare de Modane

Horaires auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com).

Eviter que votre trajet soit en week-end ou jour férié car les relations SNCF sont beaucoup plus difficiles ces jours-là.

#### **Accès bus :** Gare de Modane

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [www.comparabus.com](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus, ou covoiturage.



que si vous avez une expérience de la montagne. C'est essentiellement le cas pour le passage du **Col de Chavière**.

Il est également à noter que les navettes pour raccourcir certaines étapes ne fonctionnent qu'en **juillet et août**.

#### **Orientation :**

Sur demande, nous pouvons vous faire parvenir les traces GPS du parcours.

Niveau 3 : Attention soutenue et bonne lecture de carte.

**Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'une carte, d'un carnet de randonnée rédigé par nos soins et des indices sur le terrain.** Vous n'empruntez pas toujours des itinéraires balisés. Certains itinéraires peuvent être plus difficiles à suivre en cas de mauvaises conditions météo.

*Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc...).*

*Il vous appartient de vous renseigner auprès des Offices du tourisme de l'évolution météorologique (bulletins affichés) ou d'appeler le répondeur météo au 08 99 71 02 + **numéro du département** : Exemple 08 99 71 02 **73** pour la Savoie.*

*Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du téléphone portable en milieu montagnard. En effet, si les villages sont généralement couverts par les réseaux de téléphonie mobile (selon l'opérateur), sachez que de très nombreuses zones d'ombre subsistent et que votre appareil s'avérera souvent inutile de longues heures dans la journée. Si toutefois un réseau est présent, en cas de besoin de secours, vous pouvez composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.*

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue...).

## **HEBERGEMENT**

6 nuits en refuges de montagne, avec douches.

Par respect pour la période de repos journalière des hébergeurs (disponibles tôt le matin et tard le soir), les chambres ne sont pas disponibles avant 16 heures.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.

Les chiens ne sont pas admis.

La formule de base de cette randonnée en liberté est en **dortoir en demi-pension** (repas du soir + nuit + petit déjeuner).

Certaines nuits en hôtel peuvent être en **formule nuit + petit-déjeuner**. Dans ce cas-là le **repas du soir sera à votre charge**.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

#### **Repas :**

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Ils sont en général servis à partir de 19 h 30 et sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu).

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 7 h 30 – 8 h. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec votre hébergeur la veille si cela est possible.

#### **Pique-nique :**

La formule de base de ce séjour est en demi-pension.

Nous pouvons vous réserver les pique-nique (voir rubrique Tarif).



Ne pas oublier de prendre le pique-nique à l'hébergement si vous avez choisi la formule en pension complète. Dans ce cas, emporter une petite cuillère et une boîte plastique hermétique. Pour les nuits en formule nuit + petit-déjeuner, le pique-nique pourra être à votre charge.

Si vous avez choisi la **formule en demi-pension**, vous vous chargez vous-même de vos pique-niques. Il est toujours possible d'acheter un pique-nique (à votre charge) dans les hébergements. Il suffit de le réserver de préférence l'avant-veille. Vous pouvez vous ravitailler à Modane, Pralognan la Vanoise et Tignes.

## TRANSFERTS INTERNES

Entre la Porte de l'Orgère et Termignon, tous les trajets sont effectués à pied.

En saison, vous pouvez écourter la randonnée du Jour 2 avec la navette gratuite entre Les Prioux et Pralognan La Vanoise, le Jour 2 bis à l'aller et au retour entre Pralognan La Vanoise et Les Fontanettes et/ou le télésiège du Genépi.

Les Jours 6 et 7, vous pouvez emprunter à l'aller et au retour, la navette payante entre Entre Deux Eaux et Bellecombe.

## PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule.

Nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

**Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages**, pensez que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées. Ces quelques conseils ont été élaborés grâce à la collaboration d'un groupe de randonneurs et d'hébergeurs.

## GROUPE

A partir de 2 personnes.

Vous constituez au préalable votre groupe qui randonne en toute autonomie. Il n'est pas possible de regrouper des inscriptions individuelles pour des randonnées en liberté.

*Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.*

*Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.*

## DOSSIER DE RANDONNEE

Trois semaines environ avant votre départ, vous recevrez le **dossier complet** comprenant tous les éléments nécessaires à la réalisation de votre randonnée.

Un **dossier est fourni par groupe de 2 à 5 personnes**. Si vous désirez des dossiers supplémentaires, ceux-ci sont à réserver à l'inscription (avec supplément).

Ce dossier comprend :

Les cartes IGN avec l'itinéraire surligné, un carnet de randonnée rédigé par nos soins, la feuille de route avec la liste des hébergements ainsi que toutes les informations complémentaires.

### **NOUVEAUTE : CARNET DE ROUTE SUR VOTRE SMARTPHONE**

Pour compléter votre dossier de Randonnée nous mettons gratuitement à votre disposition un carnet de route numérique.

Il s'agit d'une application à télécharger sur votre téléphone qui vous indiquera à chaque carrefour la direction à suivre et vous apportera des informations pratiques, ainsi que des précisions sur le patrimoine naturel ou culturel.

Vous pourrez également connaître en temps réel votre position sur le parcours.

Avec la fonction vocale le téléphone peut rester dans votre poche ou dans votre sac.

Pour bénéficier de ce service il suffit de nous le préciser à la réservation.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### **Vêtements :**

#### Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

#### La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- En début et en fin de saison (juillet et septembre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

### Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

### Pour le soir à l'hébergement :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- **Un drap-sac , les duvets sont inutiles.**
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

### Pharmacie personnelle :

- **Un tire-tique.**
- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

## DATES ET PRIX

**Dates** : tous les jours de la semaine, **du 30 juin au 15 septembre 2024**, suivant la disponibilité des hébergements.

**Attention !** En début de saison en raison de l'enneigement tardif, les conditions peuvent être plus difficiles pour le passage de certains cols et la traversée de névés. Ne choisissez cette période que si vous avez une expérience de la montagne. C'est essentiellement le cas pour le passage du **Col de Chavière**.

Il est également à noter que les navettes pour raccourcir certaines étapes ne fonctionnent qu'en **juillet et août**.

Il est préférable de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance. Cela vous permettra de suivre le programme prévu, sans transfert, ni supplément.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les **autres dates qui vous conviendraient** également (par exemple possibilité de décaler la randonnée de 1 ou 2 jours avant ou après...), ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

La saison idéale pour parcourir l'itinéraire se situe de mi-juillet à mi-août. Avant et après, les conditions météorologiques peuvent être difficiles (brouillard, enneigement possible, etc...).

### Prix :

Nombre de personne	Prix par personne
2 personnes	1 165 €
3 personnes	945 €
4 personnes et +	835 €
Sans le transport des bagages par véhicule	660 €

### + 25 € par personne du 1<sup>er</sup> au 16 septembre 2023

Journée supplémentaire en option : **+ 75 €**

Pique-nique de midi : **+ 66 €** (pour le programme de base, **77 € avec la journée supplémentaire**).

Pour les nuits en formule nuit + petit-déjeuner, le pique-nique pourra être à votre charge.

Nuit supplémentaire + petit-déjeuner en chambre double en hôtel\*\* le dernier jour : **+ 60 €**.

Nuit supplémentaire + petit-déjeuner en chambre individuelle en hôtel\*\* le dernier jour : **+ 95 €**.

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

### Modification de Réservation :

**ATTENTION !** Des frais de dossier (**50 €**) pourront être retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Votre randonnée commencée, pour des raisons évidentes d'organisation, vous devez impérativement **suivre le programme** tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos dates et lieux d'hébergement.

## LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- La nourriture et l'hébergement en demi-pension.
- La fourniture d'un dossier de randonnée complet.
- Le transport des bagages à chaque étape.
- Le transfert en taxi le dernier jour entre Termignon et Modane.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les repas de midi (sauf pension complète).
- Le vin pendant les repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- La navette pour rejoindre la Porte de l'Orgère le premier jour.
- Les éventuelles navettes pour raccourcir les étapes.
- Les éventuelles visites.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement – Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

### **NOS POINTS FORTS**

- Un tour de la Vanoise allégé (vous retrouvez vos bagages tous les soirs).
- Une randonnée itinérante exclusive au cœur du Parc National de la Vanoise.
- La vue sur les glaciers chaque jour.
- L'accueil des gardiennes et gardiens des refuges du Parc de la Vanoise.
- L'accès en train facile (5 h de Paris).
- Pour les personnes en voiture, la possibilité de regagner son véhicule après le dernier jour de randonnée (pas de nuit supplémentaire sur place).
- La possibilité d'avoir les traces GPS du parcours.

### **L'ESPRIT DU SÉJOUR**

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

### **BIBLIOGRAPHIE**

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.

"La Savoie Vagabonde", Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat

"La Vanoise, Montagne de l'homme", Jean Marie JEUDY. Edition GLENAT.

ALPES MAGAZINE n°4, " Tignes, mort de boue ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°8, " Tarentaise, les pièges de l'or blanc ", p 16.

ALPES MAGAZINE n°16, " Haute-Maurienne, Les beautés du Diable ", p 65.

ALPES MAGAZINE n°25, " La Grande Casse : le Mont-Blanc de Pralognan", p 20.

ALPES MAGAZINE n°33, " Maurienne, Retour à la Montagne ", p 60.

ALPES MAGAZINE n°40, " Les Parcs des Alpes ", p 62.

ALPES MAGAZINE n°53, " Quatre parcs sans frontière ", p 12.

ALPES MAGAZINE n°62, " Ski de printemps en Vanoise ", p 48.

ALPES MAGAZINE n°73, " Tarentaise, la vertu des versants ", p 60.

ALPES MAGAZINE n°78, " Inaccessible et incomprise Maurienne", p 52.

ALPES MAGAZINE n°82, " Parc national de la Vanoise, il tutoie les cieux ", p 90.

ALPES MAGAZINE n°98, " La Vanoise, une terre de passions ", p 22.

ALPES MAGAZINE n°145, " La Planète Tignes ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°145, " Mars 1952, les dernières heures de Tignes ", p 50.

## **CARTOGRAPHIE**

1 / 50 000 Didier Richard " Massif de la Vanoise "

1 / 25 000 IGN 3534OT " Les trois vallées - Modane "

1 / 25 000 IGN 3532ET " Les Arcs – La Plagne "

1 / 25 000 IGN 3633 ET " Tignes - Val d'Isère "

## **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

### **INSCRIPTION**

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

### **ANNULATION**

#### **ANNULATION De notre part :**

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

#### **ANNULATION De votre part :**

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le **cas général**.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrètement d'un bateau**.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.**

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

## **ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION**

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur [www.espace-evasion.fr/telechargements](http://www.espace-evasion.fr/telechargements) ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

### **L'assurance Annulation**

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
  - \* Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
  - \* La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes **causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- **Assurance Bagages** : plafond de 1500 €

### **Extension Epidémies :**

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.**

### **Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger**

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

### **L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement**

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,

- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

#### **Extension Epidémies :**

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

#### **L'Assurance Multirisques**

Cette assurance reprend **les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement**, elle est complétée par deux garanties :

**Interruption de séjour** : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

**Retard de transport** : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

#### **ESPACE EVASION**

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –  
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex