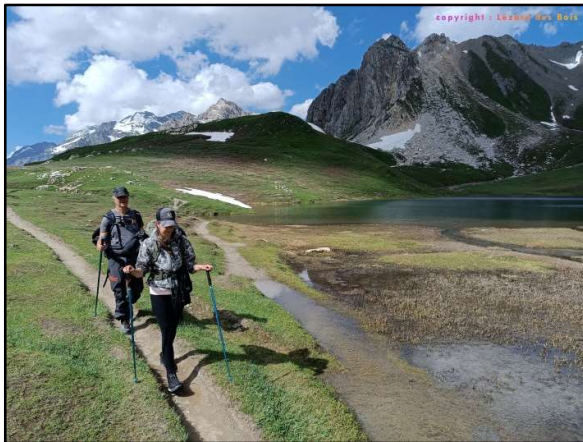


# Tour du Vallaisonnay

## Vanoise

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

Le 04 / 05 et 6 Juillet 2025



### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Xavier, votre guide vous mènera de refuge en refuge dans un des plus beaux parcs nationaux français où les marmottes s'observent facilement. Un parcours accessible à tous techniquement et qui permet de découvrir la montagne avec des paysages à couper le souffle, entourés de sommets enneigés et culminants à plus de 3000 m comme la Grande Casse, Bellecôte, ...

### POINTS FORTS

- ❖ Une faune abondante : marmottes, bouquetins, chamois, ...
- ❖ Des refuges confortables
- ❖ Un paysage somptueux
- ❖ Un tour peu connu et abordable

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

La Société Médiation Professionnelle-Smp Alteritae 5 rue Salvaing 12 000 Rodez <https://www.mediateur-consommation-smp.fr>

## PROGRAMME DU SÉJOUR

### JOUR 1 :

Rendez-vous au parking du Laisonnay d'en Bas à 10h30.

Le matin, accueil pour les présentations et la vérification du matériel.

Départ de la randonnée pour se diriger vers la cascade du Py et remonter cette dernière et longer son torrent dans les alpages.

Pause de midi avec pique-nique fourni par vos soins.

L'après-midi, on arrive assez vite au refuge. Deux solutions : soit vous flânez au bord du refuge, soit on part allégé du poids de nos sacs pour se diriger vers un cirque rocheux et profiter d'une belle vue au-dessus du refuge.

Installation dans les chambres.

**656 m de dénivelé positif - 40 m de dénivelé négatif - 5 km jusqu'au refuge - 2h30 heures de marche effective. Possibilités de rajouter de la marche après le refuge.**

**Repas compris : ½ pension + pique-nique du lendemain**

**Nuit au refuge de Plaisance**

### JOUR 2 :

Départ matinal pour se diriger vers le col du Plan Séry.

Delà, deux solutions s'offriront à nous selon le niveau du groupe : soit descendre vers le lac de la Plagne, soit on sort des sentiers battus pour traverser un pierrier et réaliser un détour en direction de l'Aguilles de Bacques.

A midi, pique-nique tiré du sac.

L'après-midi, descente en direction du col du Palet.

**870 m de dénivelé positif - 470 m de dénivelé négatif- 10 km - 5h30 heures de marche effective**

**Repas compris : ½ pension + pique-nique du lendemain**

**Nuit au refuge du col du Palet**

### JOUR 3 :

Le matin, pour la dernière étape depuis le refuge nous monterons directement au col du Palet, puis selon la fatigue, il y aura la possibilité ou pas d'une ascension d'un petit sommet à 2819m par une arrête en aller/retour. Ensuite une longue descente panoramique à travers de beaux alpages nous emmènera au parking du Vallaisonnay avec la aussi, une possibilité de faire un petit détour par le lac des Echines.

A midi, pique-nique tiré du sac

On finit le parcours au bar du refuge du Laisonnay d'en haut pour une petite halte rafraichissante et se remémorer ces 3 jours.

**63 m de dénivelée positive - 1080 m de dénivelée négative - 10 km - 5 heures de marche effective**

**Fin du séjour au parking vers 16h00.**

*Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.*

---

### ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous au parking du Laisonnay d'en bas à 10h30.

### DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour vers 16h00.

### ENCADREMENT DU SÉJOUR

Xavier Poilbout / Accompagnateur en montagne

N° de téléphone : 06.80.45.93.00

Adresse e-mail : [contact@lezard-des-bois.fr](mailto:contact@lezard-des-bois.fr)

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

**Nombre de participants minimum : 6 personnes**

**Nombre de participants maximum : 10 personnes**

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto:aemvoyages@lesaem.fr)

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

La Société Médiation Professionnelle-Smp Alteritae 5 rue Salvaing 12 000 Rodez <https://www.mediateur-consommation-smp.fr>

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile / Moyen / Difficile / Très difficile

Niveau 3

Dans l'ensemble les chemins sont bien tracés et sans difficultés particulières. Les options de parcours sont un peu plus techniques : pierriers et marche dans des pentes herbeuses avec la possibilité de rencontrer des obstacles mineurs. Vous pratiquez une activité physique régulièrement.

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

**Type d'hébergement :** 2 nuits en refuge

**Type de chambre pour le séjour :** dortoir

**Services inclus :** Les couvertures sont fournies. Sac à viande indispensable

**Repas :** ½ pension, plus les pique-niques du 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> jour. Le pique-nique du 1<sup>er</sup> jour est à votre charge.

**PRIX DU SÉJOUR**  
370.00 € / personne

## LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état
- L'hébergement en refuge : couverture fournies
- La ½ pension + les pique-niques du jour 2 et du jour 3
- Si besoin les bâtons de randonnée peut être fournis

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris : pique-nique du jour 1
- Les boissons et les achats personnels
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

La Société Médiation Professionnelle-Smp Alteritae 5 rue Salvaing 12 000 Rodez <https://www.mediateur-consommation-smp.fr>

## MATÉRIEL FOURNI

- Bâtons de randonnée si besoin

## ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

### Pour marcher :

- 1 paire de chaussettes de randonnée (pas de coton)
- 1 tee-shirt respirant à séchage rapide
- 1 sous-pull à manche longue respirant
- 1 Veste polaire
- Des vêtements souples adaptés à la marche : pantalon de marche et/ou short
- Veste imperméable, coupe-vent et respirant (type Goretex)
- 1 veste doudoune légère
- Chapeau ou casquette
- Bonnet, casquette
- Des gants légers
- Des chaussures tige haute de randonnée. Attention aux vieilles chaussures peu utilisées ou neuves : pensez à les tester avant.
- Des bâtons de marche
- De quoi grignoter dans la journée (barres de céréales, fruits secs, ...)

### Au refuge :

- 1 paire de chaussettes pour le change
- 1 teeshirt pour le change
- 1 tenue confortable pour le soir (prenez le strict nécessaire)
- Sous-vêtements
- 1 kit hygiène : papier toilette, gel hydro-alcoolique, serviette de toilette microfibre, dentifrice et savon biodégradable
- 1 lampe frontale
- 1 drap sac (sac à viande)
- Boules quies (facultatif)

### Equipement :

- Sac de 35 à 40 litres munis d'une ceinture ventrale + sa protection de pluie (sursac)
- Un grand sac poubelle permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- Lunettes de soleil + crème solaire + stick à lèvres
- Une gourde de 1.5 litres minimum
- 1 petite pochette pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale
- 1 trousse de premier soin : médicaments personnels, paracétamol, Compeed (pour les

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

La Société Médiation Professionnelle-Smp Alteritae 5 rue Salvaing 12 000 Rodez <https://www.mediateur-consommation-smp.fr>

ampoules), arnica, pansements, lingettes désinfectantes... Votre accompagnateur en montagne aura une trousse de premier secours dans son sac, mais n'hésitez pas à prendre vos affaires de soins habituels. Ordonnance obligatoire si vous suivez un traitement.

- Boite plastique hermétique type Tupperware + couverts pour les pique-niques
- Des bâtons de marche (conseillé)
- Appareil photo, jumelle (facultatif)
- Votre téléphone portable chargé avec éventuellement une batterie externe

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.
- **ATTENTION** : à noter pour les destinations HORS France, assurez-vous d'être couverts pour les **frais de recherche et de secours à l'étranger**, l'assurance CB Premier ne suffit pas toujours !

## POUR EN SAVOIR PLUS

Les dénivelés ne sont pas à négliger. L'ascension est régulière dans l'effort et le rythme de marche sera adapté pour que tout le monde puisse monter sans soucis. Néanmoins, avant le séjour, n'hésitez pas de commencer à marcher régulièrement (pas au dernier moment), avec du dénivelé et un sac à dos.