

DATES DU SÉJOUR
15 au 21 Septembre 2025

Un Tour dans les Alpes

De La Vanoise à Chamonix

Séjour de 7 Jours / 6 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Je vous emmène cet automne dans les deux massifs les plus emblématiques des Alpes Françaises. L'occasion pour vous de découvrir la faune, la flore et la culture de ces lieux qui ont su conserver leur authenticité malgré les changements de ces dernières décennies.

Une semaine divisée entre excursion de quatre jours en refuges gardé pour découvrir le Parc de la Vanoise en Savoie et quelques jours dans le massif du Mont Blanc en Haute Savoie.

Trois premiers jours sur les sentiers historiques de la Vanoise, une manière d'expérimenter les nuits en montagne et les lever de soleil face à des paysages hors du temps. Mais également des rencontres avec la faune dans une proximité que peu d'endroit dans le monde le permettent.

Je vous ferais également découvrir la vallée de Chamonix au pied du Mont Blanc. L'occasion de mettre faire vos premiers pas en haute montagne et de côtoyer le plus haut sommet d'Europe et les Glaciers qui en découlent. Une expérience qui vous laissera des souvenirs inoubliables.

POINTS FORTS

- ❖ Tours des Glaciers de la Vanoise, les premières nuits en montagne et découverte du plus vieux Parc National de France.
- ❖ Téléférique de l'aiguille du Midi, une vue panoramique sur le plus haut sommet d'Europe
- ❖ Le train du Montenvers, une immersion historique
- ❖ Le Lac Blanc, randonnée et panorama sur le massif du Mont Blanc.
- ❖ Le Glacier d'Argentière, rendez-vous au pied du plus impressionnant des glaciers du Mont blanc.

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à Moutiers à 11H00.

Départ de Pralognan La Vanoise

13h : Après le repas de midi nous voilà sur le départ du sentier en direction du **refuge du col de la Vanoise**.

Traversée du lac des vaches, paysage mythique de la Vanoise.

Nous arriverons au pied de **la Grande Casse Culminant à plus de 3890m** d'altitude. C'est le plus haut sommet de Savoie.

1150m de dénivelé positif de dénivelé négatif 8 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Pique-nique le midi et repas au refuge le soir

Nuit à/au refuge du col de la Vanoise

JOUR 2 :

Départ du refuge du col de La Vanoise

9h : Après le petit déjeuner au refuge, nous partons en direction de la Maurienne en empruntant le GR5 pour nous rendre au **refuge du col de l'Arpon**.

Les paysages typiques des vallées Alpines accompagneront notre balade et sur le chemin, bouquetins et marmottes viendront nous saluer de près.

650m de dénivelé positif - 600 m de dénivelé négatif - 14 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge du col de la Vanoise - Pique-nique de midi préparé par le refuge du col de la Vanoise - Dîner au refuge de L'Arpon

Nuit à/au refuge de l'Arpon

JOUR 3 :

9h : Après le petit déjeuner au refuge, nous reprenons le sentier du GR5 en direction du col d'Aussois pour rejoindre le refuge qui porte le même nom.

De combes glacières en combes glacières, nous surplomberons le village de Modane, qui donne un accès direct à l'Italie grâce au tunnel du Fréjus.

1100 m de dénivelé positif -600 m de dénivelé négatif - 18 km - 7 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge de l'Arpon - Pique-nique de midi préparé par le refuge de l'arpon - Diner au refuge d'Aussois

JOUR 4 :

Départ du refuge d'Aussois

6h : Départ au petit matin pour se rendre au sommet de la Pointe de l'Observatoire pour le lever de soleil à **3000m d'altitude**.

C'est le dernier jour de cette boucle et il faudra puiser dans ces dernières forces pour revenir sur le village de Pralognan.

Un grand nombre de variante permettra de faire varier les plaisirs en fonction de la forme de chacun.

Aiguille du midi et Train du Montenvers

À la première heure de la journée, nous nous dirigerons vers le téléphérique de l'aiguille du Midi pour aller visiter la gare du sommet et ces points de vue panoramique.

Dans l'après-midi, nous marcherons ensuite pour rejoindre la gare du Montenvers et son point de vue sur la mythique mer de glace.

Transfer vers Chamonix dans l'après midi

700m de dénivelé positif -1550 m de dénivelé négatif - 12 km - 6heures 30 min de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge de l'Aussois - Pique-nique de midi préparé par le refuge d'Aussois - Diner au restaurant à Chamonix

JOUR 5 :

Aiguille du midi et Train du Montenvers

A0 la première heure de la journée, nous nous dirigerons vers le **téléphérique** de l'aiguille du Midi pour aller visiter la gare du sommet et ces points de vue panoramique.

Dans l'après-midi, nous marcherons ensuite pour rejoindre la gare du Montenvers et son point de vue sur la mythique mer de glace.

150 m de dénivelé positif - 300 m de dénivelé négatif - 8 km - 3 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à l'auberge - Pique-nique de midi acheter en boulangerie - Diner au restaurant

JOUR 6 :

Lac Blanc et point de vue sur le mont Blanc

Dès le levé du jour, nous nous rendrons au télécabine menant au sentier qui monte au lac blanc. Point de vue incontournable pour admirer le Mont Blanc et les aiguilles qui l'accompagnent.

Nous redescendrons ensuite vers la station par les sentiers bordant lacs et forêts d'épicéas.

700m de dénivelé positif -1000 m de dénivelé négatif - 10 km - 5 heures 30 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge de l'auberge - Pique-nique de midi préparé par la boulangerie l'arpon - Diner au restaurant

JOUR 7 :

Glacier d'argentière

Au petit matin nous prendrons la direction des sentiers qui mènent au glacier d'Argentière.

C'est l'une des plus grosses masses glacières de la vallée.

L'occasion de se rapprocher au plus près des glaces qui disparaissent d'année en année.

1100 m de dénivelé positif -1100 m de dénivelé négatif - 12 km - 6heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à l'auberge - Pique-nique de midi préparé par la boulangerie

Fin du séjour à la gare de Sallanches vers 17h30.

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 à la gare de Moutiers à 11h00.

DISPERSION

Le Jour 7, fin du séjour à la Gare de Sallanches à 17h30.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Vincent Lathuile

N° de téléphone : +33698973364

Adresse e-mail : vincent.lath@live.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 6 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen

Niveau de difficulté physique 3

Les participants devront être en bonne condition physique et ne devront pas présenter de grosses blessures récentes qui pourraient nuire au bon déroulé de ce séjour

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 3 nuits en refuge, 3 nuits en auberge de jeunesse

Type de chambre pour le séjour : *dortoir en refuge et dortoir mixte de 4 personnes privatif en auberge*

Services inclus ou non : *draps inclus, prévoir sac de soie et serviette de bain en microfibre*

Repas : **pension complète**

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts seront réalisés à l'aide d'un minibus tout au long du parcours

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages seront portés tout au long du séjour à l'aide du véhicule de transfert et gardés en lieux sûrs durant le séjour en refuge.

DATES DU SÉJOUR
15 au 21 septembre 2025

PRIX DU SÉJOUR
1450 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuge et auberge de jeunesse, en chambre de 0 à 4 personnes (draps fournis et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 7,
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée, etc...
- Les services de transport par câble (téléférique de l'aiguille du midi et télécabine de la Flégère)
- La location du véhicule
- Les frais de prestation de la compagnie de portage

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 20 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Sac à dos de 40 Litre

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Habits :

- Chaussures : chaussures de montagne montantes
- Chaussettes (bas) de montagne en laine montantes
- Pantalon de montagne si possible
- Un pantalon convertible short
- Leggings légers
- Sous-vêtements
- Tee-Shirt (chandail) de sport en synthétique ou laine mérinos
- Polaire légère
- Petite Doudoune
- Coupe-vent imperméable type Gore Tex
- Bonnet
- Casquette
- Gants fins
- Tour de cou

Matériel :

- Lampe frontale
- Sac à dos 45 Litres
- Sac de soie (pour les nuitées en refuge)
- Boite à lunch
- Couvert (couteau/fourchette/cuillère)
- Gourde
- Appareil photo
- Lunette de soleil
- Crème solaire

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie
- 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.