



La Vanoise aux multiples facettes

La Vanoise peut se parcourir à pied par ses 2 artères, la Tarentaise et la Maurienne, mais elle n'a qu'un coeur : Pralognan la Vanoise.

Pour (re)découvrir le temps d'un week-end prolongé le plus ancien Parc National français, quoi de plus évident que de rayonner autour de la capitale de la Vanoise.

Voici un séjour intense, sans difficultés techniques, qui combine toutes les façons de vivre la montagne : immergé en refuge, convivial dans un gîte agricole et confortable dans un hôtel.

Une belle parenthèse rando de 4 jours qui en valent plus.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et refuge de Pecllet Polset

Accueil en gare de MOUTIERS à 13 heures. Transfert à Pralognan la Vanoise. Repas de midi non assuré mais café et petits gâteaux. Préparation du sac pour une nuit en refuge (portage non possible des bagages). Montée de la vallée des Prioux jusqu'au refuge de Pecllet Polset (2450 m). Vous êtes au coeur du 1er Parc National français. Les marmottes vous font une haie d'honneur le long du chemin.

Heures de marche : 3h00

Dénivelé + : 700 m

Dénivelé - : 0 m

Hébergement : en refuge

Jour 2 : Col du Soufre (2850m)

Montée au Col du Soufre (2850 m). Magnifique vue surplombante sur le glacier de Gébroulaz.

Ambiance haute montagne. Retour au parking de départ en sortant des sentiers battus. Itinéraires variables selon les conditions et l'époque (neige en début d'été).

Heures de marche : 7h00

Dénivelé + : 800 m

Dénivelé - : 1200 m

Hébergement : en gîte

Jour 3 : Petit Mont Blanc (2680m) et Prolognan

Ascension du Petit Mont Blanc (2680 m) en boucle. Pas de neiges éternelles mais une blancheur due à la roche (gypse) qui brille au soleil. Beau panorama sur la Grande Casse (3855 m), point culminant et les glaciers de la Vanoise. Mini-transfert. Soirée et repas à

Pralognan, petit village de montagne sympathique, déclaré capitale de la Vanoise. Nuit à l'hôtel.

Heures de marche : 7h00

Dénivelé + : 1000 m

Dénivelé - : 1000 m

Hébergement : en hôtel

Jour 4 : Col de la Vanoise et retour à Moustiers

Départ assez matinal pour profiter pleinement de cette dernière journée. Montée au Col de la Vanoise, lieu incontournable du Parc National. 3 refuges en un siècle ont vu le jour côte à côte. Emplacement carte postale entre l'Aiguille de la Vanoise, sommet rocheux très effilé et la Grande Casse. Pause repas au milieu des marmottes. Retour à Moutiers vers 17 heures.

Séparation à la gare.

Heures de marche : 6h00

Dénivelé + : 900 m

Dénivelé - : 900 m

Pralognan est un village très fréquenté à certaines dates. L'ordre des hébergements est susceptible d'être inversé selon les disponibilités et la taille du groupe.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

13 h 00 Gare de Moutiers.

DISPERSION

Vers 17 h 00 à la Gare de Moutiers.

NIVEAU

Marcheur moyen.

HEBERGEMENT

- Refuge de Pecllet Polset : dortoir
- Gîte : dortoir
- Hôtel à Pralognan : chambre double ou triple

TRANSFERTS INTERNES

En minibus.

PORTAGE DES BAGAGES

Comme nous évoluons dans un Parc National, l'accès en véhicule aux refuges est interdit.

Vous ne portez que vos affaires de la journée sauf le J1, où vous devrez prévoir vos affaires pour la nuit en refuge.

GROUPE

De 6 à 12 participants.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne.

MATERIEL FOURNI

contenumaterielfourn

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

- Veste en fourrure polaire

- Tee-shirt (en fibre technique de préférence)
- Pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide)
- Short
- Chemise ou polo à manches longues
- Survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir
- Paires de chaussettes en laine
- Sous-vêtements
- Cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs)
- Veste coupe-vent en gore tex ou anorak

Chaussures :

- Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram
- Une paire de chaussures de sport de rechange ou sandales pour le soir

Petit matériel :

- Chapeau, foulard ou casquette pour se protéger du soleil
- Un bonnet léger (au fond du sac)
- Une paire de gants légers (au fond du sac)
- Lunettes de soleil d'indice de catégorie CE 3 ou 4
- Crème solaire
- Une grande gourde (1,5 l minimum) avec gobelet
- Un couteau de poche
- Un nécessaire de toilette et serviette de toilette
- Du papier hygiénique et des mouchoirs
- Une lampe de poche ou frontale dans le cas de départs matinaux.
- Un paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite la marche dans les montées et permet d'économiser les articulations dans les descentes.

Couchage :

- Les hébergements sont équipés de couettes.
- Un sac à viande est vivement recommandé.
- Pas besoin de duvet.

Petits plus :

Si le cœur vous en dit, vous pouvez amener une spécialité de votre région...

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement
- La nourriture et l'hébergement en pension complète
- Les transferts depuis l'une des 2 gares

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel

- Les assurances personnelles Rapatriement – Assistance