

Ski de randonnée, Vanoise, France



Ah, la Vanoise ... Dans cette petite pépite des Alpes du Nord, la neige est souvent abondante et poudreuse grâce à la fraîcheur de l'hiver. Ce séjour en itinérance permet de skier au cœur du Parc National. Le silence des peaux de phoque nous permet de profiter pleinement de la nature, on en prend plein les yeux et on arrive au sommet sans avoir l'impression d'avoir forcé, c'est tout simplement magnifique ! Ces 4 jours de ski de rando en Vanoise mélange trois ingrédients succulents : une nature splendide, des itinéraires de ski vierges de traces et des hébergements chaleureux dont on ne voudrait plus jamais partir !

Séjour possible sous réserve d'ouverture des refuges en fonction de la situation sanitaire liée à la Covid-19.

Dates et heures	Début du séjour : le 01/04/2022 à 9 h Fin du séjour : le 04/04/2022 à 15 h Autres dates aux mêmes horaires : du 8 au 11 avril 2022, du 15 au 18 avril 2022. Autres dates possibles sur demande
Niveau technique requis	Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Pentes pouvant comporter de courts passages raides. Bonne maîtrise du ski en toute neige. Évolution en terrain glaciaire. Maîtrise de la conversion. Niveau physique : 2-3 sur une échelle de 1 à 5. Journée complète de ski avec sac à dos (30/35 litre) poids autour des 8 kg. Rythme montée autour de 500 m / heure. Dénivelé positif pouvant être de l'ordre de 1200 m / jour. Temps de marche : 3 h 30-4 h chaque jour Dénivelées : <u>1er jour</u> au départ de Pralognan (1400 m) montée dans la combe de Creux Noire (2400 m) soit D+1000 m. Descente au refuge des Barmettes (1900 m) soit D – 500 m <u>2ème jour</u> ascension de la Réchasse (3212 m) soit D+ 1300 m descente au refuge de la Vanoise soit D- 700 m <u>3ème jour</u> traversée refuge de la Leisse (2500 m) soit D- 500m montée au refuge D+ 500 m <u>4ème jour</u> ascension pointe du Charbonnier et traversée à la pointe de la Sana (3436 m) et descente sur Val-D'Isère soit D+ 1100 m soit D- 1700 m. Portage des bagages : non. Nous serons autonomes, portage de vos affaires personnelles.
Encadrement	Par un membre de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise. Contact technique : Nom : MAILLOT Dominique Diplôme : Guide de Haute Montagne Tél. mobile : 06 07 17 27 02 E-mail : dominique.maillot@orange.fr
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 6 participants
Type d'hébergement	Refuges gardés en dortoir

Repas	½ pension en refuges, pique-niques de jour 2 à jour 4
Moyens de transport	Taxi le dernier jour entre Val d'Isère et Pralognan (ou Moutiers), non compris dans le prix
Formalités	<p>Formalités de police : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p>Formalités sanitaires : Afin de réaliser ce séjour de randonnée dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude à la randonnée en montagne.</p> <p>COVID 19 : Appliquer les mesures en vigueur au moment du séjour imposées par le gouvernement ou le département. Respecter les mesures barrières et la distanciation physique. Porter un masque en complément quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.</p> <p>Informations à communiquer à l'agence avant le séjour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail à l'inscription en ligne <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour <input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de l'agence, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le jour du départ à 9 h à la gare SNCF de Moutiers, puis déplacement collectif vers Pralognan.
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le jour de fin du séjour à 15 h à Moutiers si les véhicules ont pu être déposés, sinon à Pralognan
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 : Au départ de Pralognan. Montée au refuge des Barmettes. Nuit au refuge.</p> <p>Jour 2 : Ascension de la Réchasse 3212 m. Descente au Refuge du col de la Vanoise, nuit au refuge.</p>

	<p>Jour 3 : Traversée Entre deux eaux. Montée au refuge de la Leisse. Nuit au Refuge.</p> <p>Jour 4 : Ascension de la Pointe de la Sana retour sur Val d'Isère pour un transfert vers Pralognan</p> <p>Il n'est bien sûr qu'indicatif, il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
Prix total	620 € par personne si 6 participants, 700 € par personne si 5 participants, 820 € par personne si 4 participants.
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement, l'hébergement, les repas.
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, le transport en taxi, les boissons, les douches en refuges, le pique-nique du jour 1, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Modalités et mode de paiement	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV. En cas d'annulation du fait de la situation sanitaire liée à la Covid-19, la totalité des sommes versées seront remboursées.
Assurances	Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage

	<p><input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance.</p> <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>
<p>Equipement personnel à prévoir</p>	<p>Penser à prendre des vêtements en couleur vives, c'est plus funky sur les photos !</p> <p>Matériel technique (le tout en excellent état)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Skis de randonnée munis de fixations de randonnée. Nous vous conseillons les skis de randonnée de type rando pour des descentes en toute neige et dans la poudreuse. <input type="checkbox"/> Peaux de phoque <input type="checkbox"/> Couteaux <input type="checkbox"/> Bâtons <input type="checkbox"/> Chaussures de ski de randonnée <input type="checkbox"/> Casque (fortement recommandé) <input type="checkbox"/> DVA (détecteur de victime d'avalanche) : Si vous possédez un DVA, une pelle et une sonde, signalez-le-nous à ton inscription. Si vous n'en avez pas, nous t'en prêterons un gratuitement. <input type="checkbox"/> Sac à dos : contenance environ 35L. <p>Conseil sécurité : Sac Airbag fortement recommandé. Les sacs à dos Airbag sont un plus en sécurité. En cas d'avalanche le sac airbag te permet de rester en surface de l'avalanche et réduit ainsi le risque d'ensevelissement. Nous Encourageons l'utilisation de matériel de sécurité.</p> <p>Vêtements</p> <p>Cette liste de matériel regroupe une série de conseils en équipement mais ne t'oblige pas d'avoir le matériel dernier cri. Avoir le matériel adapté, léger, chaud et confortable. Un bon équipement contribue à la réussite d'un séjour !</p> <p>Pour la tête</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bonnet chaud ou bandeau / Cache-col ou Buff

- 2 Masques de ski et lunettes de soleil avec verres indice de protection UV4. Les verres photochromiques s'adaptent à la luminosité et varient de l'indice 2 à l'indice 4 pour optimiser la visibilité entre ombre et lumière. Très pratique.
- Casque de ski (fortement recommandé)

Pour le corps

- Sous-vêtements techniques : haut manches longues et collant pour apport de chaleur sous le pantalon. Conseil : La laine Merinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous ré-équiper.
- Veste polaire légère / Veste duvet synthétique avec capuche pour glisser sous la Gore Tex et apporter un apport de chaleur supplémentaire lors des pauses / Veste avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex ou soft shell, légère et compressible pour réduire l'encombrement dans le sac à dos. Doudoune légère à glisser au fond du sac.
- Pantalons avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex. Les modèles avec aérations au niveau des jambes sont recommandés pour les montées.
- Gants légers (polaire ou soft shell) / Gants chauds avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex / Sous-gants en soie. Les moufles sont une bonne solution pour les jours de grand froid ou les personnes sensibles au froid.

Pour les pieds

- Chaussettes de ski. La laine Merinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous ré-équiper.

Divers

- Gourde 1L, thermos, couteau de poche, duck tape (scotch résistant), crème solaire indice 50.
- Sac de voyage résistant type Duffle de 90L, à laisser à l'hébergement ou dans le véhicule.
- Trousse de toilette & trousse de premiers soins**
- Trousse de toilette avec nécessaire personnel

Nous vous conseillons de vous appuyer sur le site de [l'iffremont](http://liffremont.com) pour constituer la trousse de premiers secours.

Liste non exhaustive