



Vanoise en plein coeur, France



FICHE DESCRIPTIVE DU SEJOUR

Vanoise Voyages, Association loi 1901- APE 7912Z Activités des Voyageurs - SIRET 799 932 207 00019

3 rue Saint-Pierre 73700 SEEZ - Mobile : 06.40.06.05.32. E-mail : contact@vanoise-voyages.com

Association de Tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée à l'APRIAM IM073.10002 / ALPESPACE Le Neptune 50 Voie Albert Einstein 73800 FRANCIN
Assureur R.C.P. MMA IARD - 10 bd Marie et Alexandre Oyon 72000 LE MANS Contrat n° 3.056.234 /Garantie Financière : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

**Une immersion douce au cœur de la Vanoise ! A votre rythme.
Découverte du parc national et de ses richesses naturelles !**

Randonnée itinérante à travers les alpages verdoyants, avec des nuits dans des refuges de montagne, en passant par des cols et des lacs d'altitude, au fil des jours, dans des paysages alpins grandioses.

4 jours de randonnée en itinérance- Niveau marcheur régulier découvrant l'itinérance en montagne
4 à 5 heures de marche effective par jour, à votre rythme

Altitude : entre 1700 m et 2819 m

- L'immersion dans le massif de la Vanoise
- Les randonnées au fil des vallées, des cols, des verrous glaciaires avec leurs nombreux lacs d'altitude cernés de glaciers et sommets de plus de 3000 m
- Les nuitées dans des refuges confortables
- Le passage d'un col au pied du plus grand glacier de vallée de la Vanoise
- Ascension d'un sommet légendaire : le Petit Mont Blanc

Dates et heures	Début du séjour : le 03/08/2024 à 8 h 30 Fin du séjour : le 06/08/2024 à 15 h Autres dates possibles sur demande
Niveau technique requis	Niveau technique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : Marcheur régulier découvrant l'itinérance en montagne Temps de marche : 4 à 5 heures effectives maxi par jour, voir détails dans descriptif de l'itinéraire Dénivelées : entre 400 m jusqu'à 900 m par jour, voir détails dans descriptif de l'itinéraire Portage des bagages : sac à dos personnel avec affaires personnelles + pique-nique du jour.

Encadrement	<p>Vous serez encadrés par un professionnel de la montagne de la compagnie des guides et accompagnateurs de la Vanoise, véritable connaisseur du massif de la Vanoise et de son parc national.</p> <p>Accompagnateur en Montagne du Bureau des guides de Pralognan</p> <p>Contact technique : Françoise Gimenez Tél : 06 86 43 79 58 Mail : f-gimenez@sfr.fr</p>
Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 3 participants</p> <p>Nombre maximum requis : 12 participants</p>
Type d'hébergement	<p>Refuges de montagne – Gardés</p> <p>Refuge de Pécelet Polset (CAF)</p> <p>Refuge du Saut (Commune de Méribel)</p> <p>Refuge de Grand Plan (commune de St Bon Courchevel)</p>
Repas	<p>Petits-déjeuners et dîners préparés par l'équipe des refuges et consommés sur place.</p> <p>Pique-niques préparés par l'équipe des refuges et emportés, tirés du sac et consommés au cours de la journée.</p>
Moyens de transport	<p>Non inclus dans le séjour.</p> <p>Moyens personnels (train, bus ou voiture perso) pour rejoindre le point de rendez-vous au bureau des guides de Pralognan, puis le point de départ au Village des Prioux sur la commune de Pralognan la Vanoise</p>
Formalités	<p><u>Formalités de police :</u></p> <p>- pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><u>Formalités sanitaires :</u></p> <p>Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude aux activités pratiquées pendant le séjour.</p> <p><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour sur votre compte en ligne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <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

	<p>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <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	Au bureau des Guides de Pralognan le premier jour à 8 h 30
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Au parking du village des Prioux le dernier jour à 15 h
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 Temps de marche : 4 h/5h selon les variantes proposées et réalisées – Dénivelée positive : 800 m</p> <p>Première immersion en Vanoise au fil de l'eau : la remontée de la vallée de Chavière Du village des Prioux (Parking pour laisser le véhicule le temps du séjour), nous montons au fil du Doron de Chavière en direction du hameau de Montaimont au cœur des alpages pour poursuivre vers l'alpage de Ritord où une pause s'impose pour découvrir la fabrication du beaufort chalet d'alpage ! Tantôt rive droite ou gauche du torrent, nous pouvons ensuite repartir en direction du refuge de Péclet Polset en passant par des variantes en rive droite du Doron, selon la forme et les conditions météo du jour. Repas et nuit au refuge de Péclet Polset (2474 m)</p> <p>Jour 2 Temps de marche : 4/5 h de marche – Dénivelée positive : 500 m - Négative : 700 m</p> <p>Une impression de hautes montagnes ! Au cœur de la Vanoise Du refuge de Péclet Polset au Refuge du Saut (2126 m) En partant par les pelouses alpines du refuge, nous franchissons un verrou glaciaire pour découvrir le lac Blanc, véritable émeraude au cœur des Alpes, quartier des facétieuses marmottes. Nous rejoignons le col du Souffre (2819 m), royaume du seigneur emblématique du parc de la Vanoise, le bouquetin. Nous descendons dans un univers</p>

minéral en suivant la vallée creusée par le gigantesque glacier de Gébroulaz. Nous arrivons ensuite sur un plateau verdoyant, écrin du refuge du Saut (2126 m).
Repas et nuit au refuge du Saut (2126 m)

Jour 3

Temps de marche 3/4 h de marche – Dénivelée positive : 400 m – Négative : 250 m

Dépayement : une sensation d'être au cœur de la Vanoise et d'un espace protégé

Après un réveil marmottes et un bon petit-déjeuner, nous prenons le temps de voir le lac de Chanrouge avant de franchir le col de Chanrouge (2531 m). Peut-être l'occasion d'observer quelques chamois.

De là-haut, une sensation d'espace et de grandeur s'ouvre à nous, le minéral des sommets côtoie le vert des alpages et le turquoise des lacs où nous pouvons observer quelques pêcheurs venus "taquiner" truites et saumons de fontaine aux lacs du Pêtre et des Merlets ! Le mystérieux lac supérieur des Merlets est le plus profond de la Vanoise !

Des petites variantes sont possibles pour profiter de l'immensité de cette vallée où tout en bas se trouve la célèbre station de Courchevel.

Repas et nuit au refuge du Grand Plan (2300 m)

Jour 4

Temps de marche 5h. Dénivelée positive : 400 m, Négative : 900 m

Point d'orgue de cette immersion : l'ascension du Petit Mont Blanc ! un Panorama grandiose !

Une dernière journée pour observer la faune et la flore, s'intéresser aux agriculteurs de montagne, se fondre encore une fois dans ces paysages et tout simplement finir de profiter de ces 4 jours passés en altitude.

Nous partons pour le col du Mône (2456 m) pour réaliser l'ascension (non obligatoire !) du Petit Mont Blanc (2680 m), sommet facilement accessible et emblématique de la Vanoise ! sa géologie est surprenante, on se croirait sur la lune ! et son panorama grandiose sur la vallée de Chavière avec les glaciers de la Vanoise, le village de Pralognan et en toile de fond le Mont Blanc.

Il est temps de descendre par le col du Mône pour rejoindre 900 m plus bas le village des Prioux et retrouver notre point de départ.

	<p>Arrivée dans l'après-midi au village des Prioux, parking de la voiture laissée en début de séjour.</p> <p>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	<p>Si 3 à 4 participants : 780 € par personne Si 5 participants : 530 € par personne Si 6 à 12 participants : 510 € par personne</p>
Le prix comprend	<p>Les éléments décrits ci-dessus concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ L'organisation ✓ La demi-pension en refuges 3 nuits ✓ Les jetons de douche dans tous les refuges ✓ Les pique-niques du jour 2 au jour 4 ✓ L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat
Le prix ne comprend pas	<p>Le déjeuner (pique-nique) du jour 1, le dîner du jour 4, les assurances personnelles, les boissons, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.</p>
Modalités et mode de paiement	<p>Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.</p>
Assurances	<p>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 :</p> <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 <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>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>

**Equipement personnel
à prévoir**

- Chaussures de randonnée (semelle vibram avec bonne rigidité, maintenant la cheville)
- Sac à dos maxi 55 litres
- Casquette ou chapeau
- Lunette soleil protection forte montagne
- Veste Polaire
- Pantalon montagne
- Shorts
- Coupe-vent imperméable – type gore-tex
- Gourde 1,5 litres
- Crème solaire protection montagne + stick à lèvres
- Vêtements de rechange
- Petit nécessaire de toilette
- Petite frontale
- Pharmacie personnelle (pansements soin des pieds, paracétamol, imodium, pastilles gorges, boules quies...)
- Bâtons de marche (vivement conseillés)
- Appareils photos pour les souvenirs– jumelles pour observer la faune
- Vivres de courses personnelles (fruits secs, barres énergétiques)

Votre sac ne doit pas être trop lourd ! Maxi 8 kg !

Liste non exhaustive