



## Le Tour de la Grande Casse et de la Grande Motte en 6 jours, Vanoise, 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](mailto: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

Un itinéraire au cœur du massif de la Vanoise et de son parc national : écrin de nature préservé ! Nous ferons le tour du plus haut sommet de la Vanoise, et même de la Savoie. La Grande Casse culmine en effet à 3855m. L'occasion pour nous de s'émerveiller de paysages grandioses, peut-être de surprendre quelques animaux montagnards. Et par-dessus tout, prendre du plaisir à marcher, en harmonie avec soi-même : respiration et techniques de relaxation de mise.

<b>Dates et heures</b>	Début du séjour : le 03/07/2022 à 8 h Fin du séjour : le 08/07/2022 à 12 h (Autres dates possibles sur demande)
<b>Niveau technique requis</b>	Niveau technique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 12 ans Pas de difficulté majeure sauf col de Leschaux et de la Grande Marianne (aérien). Consulter <a href="https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/">https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/</a> pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : entre 5 et 8 heures par jour, voir descriptif du séjour Dénivelées : de 400 m à 1300 m positive ou négative, voir descriptif du séjour Portage des bagages : non.
<b>Encadrement</b>	Nom : Virginie Gallois Diplôme : DE Accompagnateur en Moyenne Montagne Tél. mobile : 0619907207 E-mail : <a href="mailto:gallois.vir@gmail.com">gallois.vir@gmail.com</a>
<b>Taille du groupe</b>	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 10 participants
<b>Type d'hébergement</b>	Nous dormirons chaque jour en refuge gardé (du parc national de la Vanoise ou de la FFCAM), en pension complète. Cela comprend le dîner, la nuitée, le petit déjeuner et le pique-nique du midi suivant. Prévoir une boîte pour les salades fraîchement préparées en refuge.
<b>Repas</b>	Ce séjour est organisé sous forme de prise en charge en pension complète. Uniquement le pique-nique du premier jour sera tiré du sac.
<b>Moyens de transport</b>	Chacun se rend par ses propres moyens au parking du bouquetin à Pralognan-la-Vanoise (gratuit). Un ticket de téléphérique sera acheté pour le groupe en amont par Virginie pour la montée au Mont Bochor. Tout le reste se fait à pied, en randonnée.

<b>Formalités</b>	<p><b>Formalités de police :</b> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><b>Formalités sanitaires :</b> 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 à la randonnée en montagne.</p> <p><b>COVID 19 :</b> Appliquer les mesures en vigueur au moment du séjour imposées par le gouvernement ou le département ainsi que le règlement intérieur du ou des logements.</p> <p><b>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail</li> <li><input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour</li> <li><input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence</li> </ul> <p><b>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Copie document d'identité</li> <li><input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)</li> </ul>
<b>Date, lieu et heure du rendez-vous</b>	Parking du bouquetin, 73710 Pralognan-la-Vanoise, le premier jour, à 8 heures, pour un départ à 8h30.
<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens.
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	Parking du bouquetin, 73710 Pralognan-la-Vanoise, le dernier jour, vers 14 heures
<b>Description de l'itinéraire</b>	<p><b>Jour 1 :</b> Départ de Pralognan la Vanoise- refuge du Grand Bec</p> <p>Pour débiter notre semaine, nous ferons un petit tour de téléphérique, qui nous mènera à 2000m d'altitude. Puis nous commencerons notre périple sur les hauteurs de Pralognan, emprunterons le col de Leschaux (2584 m), pour prendre la direction du refuge du Grand Bec (2400 m).</p> <p>Dénivelé + : 600 m</p>

Dénivelé - : 200 m

Durée de marche : 5 heures environ

**Jour 2 :** Le Grand Bec nous domine et nous empruntons le passage de la Grande Marianne, bien connu des locaux pour basculer au-dessus de la vallée de Champagny. Col des Galinettes 2720 m.

C'est alors que nous entamons une longue descente jusqu'à Champagny-le-haut, pour atteindre le refuge du bois (1463 m).

Dénivelé + : 320 m

Dénivelé - : 1300 m

Durée de marche : 7 heures de marche environ

Une variante est possible pour faire moins de descente, en passant par la Tour du Merle (1973 m) (le profil de l'itinéraire est plus en balcon, mais plus long).

**Jour 3 :** Nous remontons le vallon de Champagny le haut (1460 m) pour passer par le col de la Croix des Frêtes, puis le col du Palet (2650m). A la découverte des alpages, autrefois investis par les Tignards. Nous arrivons après une bonne journée de marche au refuge du Col du palet (2600 m)

Dénivelé + : 1300 m

Dénivelé - : 100 m

Durée de marche : 7 heures environ

**Jour 4 :** Depuis le col du Palet, nous redescendons sur le Val Claret (Tignes, 2000 m), vue sur son lac. Puis, remontons gentiment le vallon de la Leisse. Passage au col de la Leisse (2760 m), et longue redescente en faux plat vers le refuge de la Leisse (2487 m).

Dénivelé+ : 810 m

Dénivelé - : 940 m

Durée de marche : 8 heures, environ

**Jour 5 :** Nous poursuivons ce long vallon, au pied des faces de la Grande Motte et de la Grande Casse, en longeant le Doron de la Leisse, alimenté par l'eau de fonte des glaciers. Empruntons le pont Renaudière (2053 m), « entre-deux-

	<p>eaux », pour passer sur le versant qui nous mènera au col de la Vanoise (2517 m). Le refuge du même nom qui nous accueille ce soir-là n'est guère plus loin et est, de loin, le plus emblématique du massif (2516 m)</p> <p>Dénivelé+ : 470 m Dénivelé-: 430 m Durée de marche : 5 heures environ</p> <p><b>Jour 6 :</b> Après une bonne nuit, au pied des glaciers mythiques de la Grande Casse et de l'Aiguille de la Vanoise. Nous laissons les quelques alpinistes chevronnés monter de plus en plus haut, toujours ! Nous, nous terminons notre périple par le lac des vaches, les Barmettes, les Fontanettes, puis Pralognan-la Vanoise (1450 m)</p> <p>Dénivelé + : 40 m Dénivelé - : 1060 m Durée de marche : 5 heures</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>
<b>Prix total</b>	<p>780 € par personne de 4 à 5 participants 680 € par personne de 6 à 7 participants 640 € par personne de 8 à 9 participants 600 € par personne à 10 participants</p>
<b>Suppléments et prestations complémentaires</b>	<p>Possibilité de louer, si besoin :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• duvet/sac à viande (32,50 € pour les 6 jours)</li> </ul> <p>Souscrire à l'inscription ou prévenir au minimum 15 jours avant le séjour.</p>
<b>Le prix comprend</b>	<p>Les éléments décrits ci-dessus concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'encadrement par un AMM diplômé, pendant 6 jours</li> <li>• l'organisation du séjour et les réservations des refuges par l'AMM</li> <li>• les pensions complètes dans chaque refuge.</li> <li>• le transport en téléphérique, au départ de Pralognan</li> </ul>
<b>Le prix ne comprend pas</b>	<p>Les assurances personnelles, les boissons, les extras, 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>

<b>Modalités et mode de paiement / Révision prix</b>	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
<b>Assurances</b>	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"> <li><input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage,</li> <li><input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage</li> <li><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.</li> </ul> <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>
<b>Matériel fourni</b>	Votre accompagnatrice aura dans son sac une pharmacie collective pour les premiers secours
<b>Location de matériel</b>	Possibilité de louer, si besoin : <ul style="list-style-type: none"> <li>• duvet/sac à viande (32,50 € pour les 6 jours)</li> </ul>
<b>Equipement personnel à prévoir</b>	Vous partez en itinérance pour 6 jours, prévoir donc le matériel suivant : <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Un Sac à dos de 40 litres minimum, couvre-sac pour la pluie</li> <li><input type="checkbox"/> Chaussures de randonnée chaudes à tige haute et semelle type Vibram</li> <li><input type="checkbox"/> Bâtons de randonnées télescopiques adaptés à votre taille (pas indispensable pour les enfants)</li> <li><input type="checkbox"/> Pantalon de marche confortable et robuste</li> <li><input type="checkbox"/> Short de randonnée, confortable et robuste</li> <li><input type="checkbox"/> Vêtement chaud type polaire ou doudoune</li> <li><input type="checkbox"/> Veste imperméable type Goretex</li> <li><input type="checkbox"/> T-shirts et sous-vêtements respirant dont 1 à manches longues</li> <li><input type="checkbox"/> Gourde 1 litre minimum.</li> <li><input type="checkbox"/> Encas, barres énergétiques ou autres aliments énergétiques</li> <li><input type="checkbox"/> Lampe frontale</li> <li><input type="checkbox"/> Pharmacie personnelle (prévoir des pansements type compeed pour les ampoules)</li> </ul>



- Lunettes de soleil
- crème solaire
- Petits gants et bonnet
- Serviette et mini-trousse de toilette
- Pantoufles type « crocs »
- Sac de couchage et/ou sac à viande pour le couchage en refuge
- Masques
- Gel hydroalcoolique
- Monnaie pour les « extras » en refuge ou ailleurs (Champagny, Tignes, Pralognan...)
- Papiers d'identité

Liste non exhaustive