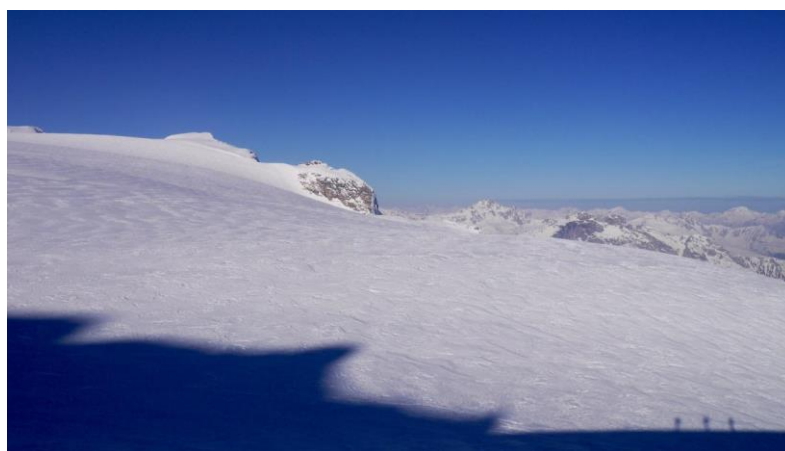
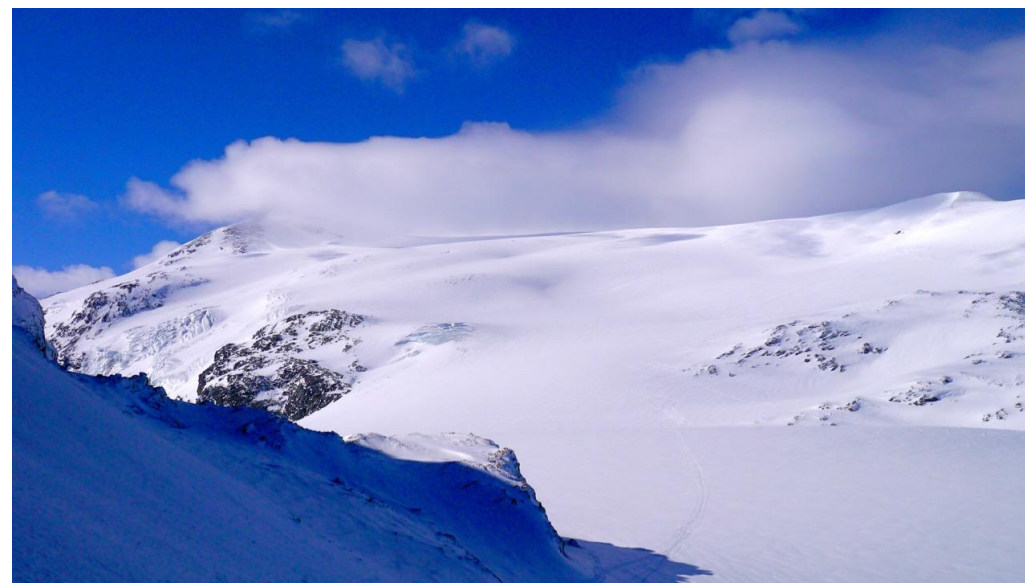
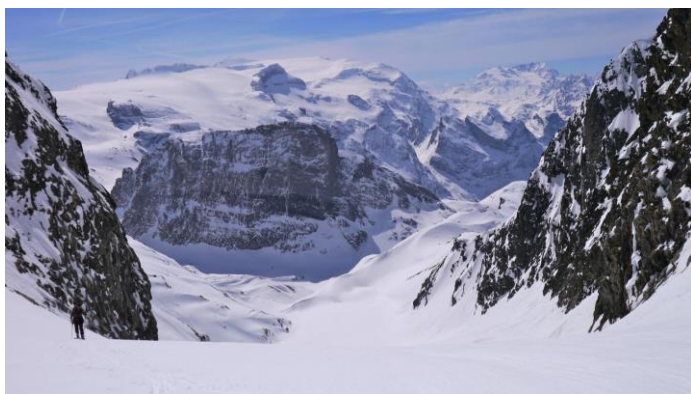




## Traversée des glaciers de la Vanoise à ski de randonnée, France



**Une traversée unique en 4 jours dans le parc national de la Vanoise, sur la deuxième plus grande étendue glaciaire de France.**

**Le plus du raid :** un endroit sauvage et préservé de l'emprise humaine grâce au Parc National de la Vanoise. Une première expérience de ski sur glacier intéressante car pas trop crevassée. De grands espaces.

<b>Dates et heures</b>	Début du séjour : le 28/03/2024 à 8 h 30 Fin du séjour : le 30/03/2024 à 15 h Autres dates possibles sur demande.
<b>Niveau technique requis</b>	Niveau technique : 2 sur une échelle de 1 à 5 <small>1/5 : initiation/ 2/5 : maîtrise des conversions pente 30° / 3/5 : maîtrise des conversions pente 30-35° et/ou cramponnage sur court passage neige/glace 35°-40° / 4/5 : maîtrise des conversions pente 35/40° et/ou cramponnage sur court passage neige/glace 40°-45°, ou long sur pente inf à 45° / 5/5 maîtrise des conversions pente 35/40° et techniques d'alpinismes dans pentes sup à 45-50°.</small> Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 <small>1/5 : D+ inf à 800m/ 2/5 : D+ 800 à 1200m / 3/5 : D+ 1000 à 1500m / 4/5 : D+ 1200 à 1600m et/ou altitude / 5/5 D+ sup à 1500m + altitude</small> Niveau minimal exigé : bon skieur toute neige, expérience du ski hors-piste et de randonnée. Ce raid peut être votre premier raid, mais ne doit pas être votre première expérience de ski de randonnée. Temps de marche (moyenne 300 m / h) : Jour 1 : environ 4 h / Jour 2 : environ 4 h / Jour 3 : environ 4 h 30. Dénivelées : Jour 1 : D+ 1000 m, D- 600 m (ou uniquement D+ 1000 m si remontées mécaniques de Pralognan fermées) / Jour 2 : D+ 700 m, D- 700 m / Jour 3 : D+ 7500 m, D- 1750 m Portage des bagages : Non
<b>Encadrement</b>	Nom : Verollet Christophe Diplôme : Guide de Haute Montagne UIAGM Tél. mobile : 06 33 07 85 37 E-mail : <a href="mailto:chr.verollet@gmail.com">chr.verollet@gmail.com</a>
<b>Taille du groupe</b>	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 6 participants
<b>Type d'hébergement</b>	Refuge gardé, nuit en dortoir.
<b>Repas</b>	En demi-pension, Repas de midi de Jour 2 et Jour 3 en refuge (plat de pâte, soupe ou omelette). Pique-nique sorti du sac à prévoir pour Jour 1, ainsi que vos vivres de courses personnels pour le raid (barres énergies, fruits secs etc.).

<b>Moyens de transport</b>	Remontées mécaniques en Jour 1 pendant l'ouverture de la station de ski de Pralognan jusqu'au 13 avril.
<b>Formalités</b>	<p><b><u>Formalités de police</u></b> :</p> <p>- pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><b><u>Formalités sanitaires</u></b> :</p> <p>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 aux activités pratiquées pendant le séjour.</p> <p><b><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne</u></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><u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour</u></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>	A Pralognan en Vanoise, au parking du Bouquetin au centre de la station le premier jour à 8 h 30.
<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens.
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	A Pralognan en Vanoise, au centre de la station le dernier jour à 15 h.
<b>Description de l'itinéraire</b>	<p><b>Jour 1 : Pralognan la Vanoise (1400 m) – Refuge du Col de la Vanoise (2516 m)</b></p> <p>Départ de Pralognan la Vanoise, nous emprunterons les remontées mécaniques en cas d'ouverture de la station jusqu'au 13 avril. Ensuite il faut environ 1 h 30 pour rejoindre le refuge.</p> <p>Il est possible d'aller au col de la Grande Casse le premier jour, vue imprenable au col sur les séracs de la face nord et le couloir des Italiens, absolument superbe ! En cas de départ à ski de randonnée depuis Pralognan, nous rejoindrons directement le refuge.</p>

	<p>Apéritif de bienvenue et nuit au refuge.</p> <p><b>Jour 2 : Col de la Vanoise en aller-retour</b></p> <p><b>Jour 3 : Point du Dard – Descente sur Pralognan</b></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>	900 € par personne.
<b>Le prix comprend</b>	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement par un guide de haute montagne UIAGM ainsi que la prise en charge de ses frais (refuge, nourriture, etc.), l'hébergement en refuge, la demi-pension, le repas de midi de Jour 2 et Jour 3 en refuge, l'apéritif de bienvenue, le prêt du pack sécurité (dva-pelle-sonde) sur demande.
<b>Le prix ne comprend pas</b>	Les assurances personnelles, les boissons, l'équipement personnel, la remontée mécanique de Pralognan en saison d'ouverture de la station (forfait randonneur environ 10 € / personne), le pique-nique en Jour 1, vos vivres de courses personnels (barres énergies, fruits secs etc, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
<b>Modalités et mode de paiement</b>	Acompte de 30 % à l'inscription. Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, chèque à l'ordre de Vanoise Voyages ou « chèques-vacances » ANCV.
<b>Assurances</b>	<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.</p> <p>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"> <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 (collectif ou sur demande)</b>	<input type="checkbox"/> Dva, pelle, sonde sur demande <input type="checkbox"/> Baudrier sur demande <input type="checkbox"/> Corde et matériel de sécurité collectif (broches à glace, mousquetons) <input type="checkbox"/> Pharmacie collective (petits traumatismes, doliprane, mal des montagnes.) <input type="checkbox"/> Radio collective
<b>Equipement personnel à prévoir</b>	<input type="checkbox"/> Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques (bien encollées), couteaux <input type="checkbox"/> 1 Pantalon de ski « stretch » ou Gore Tex <input type="checkbox"/> 1 Sous pantalon en laine type Merinos <input type="checkbox"/> 1 T-shirt manche longue en laine type Merinos <input type="checkbox"/> 1 Doudoune <input type="checkbox"/> 1 Veste coupe-vent type Gore Tex <input type="checkbox"/> 1 Paire de gants chauds (moufles conseillées pour le Mont Blanc) <input type="checkbox"/> 1 Paire de gants fins <input type="checkbox"/> 1 bonnet <input type="checkbox"/> 1 Masque faciale en néoprène contre le froid <input type="checkbox"/> 1 Slip de rechange, 1 paire de chaussette en laine type Merinos, 1 T-shirt <input type="checkbox"/> 1 Mini serviette de bain et 1 petit morceau de savon <input type="checkbox"/> Quelques lingettes <input type="checkbox"/> 1 couteau <input type="checkbox"/> 1 Casquette ou chapeau <input type="checkbox"/> 1 Lampe frontale avec piles neuves <input type="checkbox"/> 1 Paire de lunettes catégorie 4 haute montagne <input type="checkbox"/> 1 Masque de ski (mauvais temps) <input type="checkbox"/> 1 Petit tube de crème solaire et stick lèvres avec indice de protection élevé (50) <input type="checkbox"/> 1 Mini pharmacie perso (protection contre les ampoules, boules quies, brosse à dent, dentifrice (petit tube), papier toilette ou mouchoirs) <input type="checkbox"/> Médicaments personnels si besoin <input type="checkbox"/> 1 Sac à dos de 35L avec fixation de portage pour les skis

- 1 Bouteille d'eau d'1L/1,5L
- 1 Thermos 0,5L
- 1 Bouteille de Coca Cola 0,5L
- Un drap de soie pour le refuge
- Nourriture de course
- Argent liquide/chèque pour le refuge
- Carte CAF (club alpin français) si vous êtes licencié (réduction en refuge)
- Un morceau de fart hydrophobe pour empêcher les peaux de botter
- (Coll Tex, BD).
- 1 couverture de survie.

**Votre sac doit peser environ 7/8kg maximum (en dessous de 10 kg)**

**Vérifiez votre matériel avant de partir !**

Liste non exhaustive