



## La traversée sauvage de la Vanoise – Entre Lac et Montagne, France, séjour privatisé CCAS



Pas besoin d'aller au bout du monde pour voyager ! Vivez une expérience unique... La traversée sauvage du parc national de la Vanoise ! Des paysages à couper le souffle, une nature forte et préservée. Sortez des sentiers battus et découvrez un itinéraire haute montagne et sauvage à la rencontre des paysages, de la faune et de la flore emblématique de la Vanoise.

Cette itinérance de 9 jours avec nuits en refuge est une invitation à voyager au cœur de paysages montagnards et de biotopes variés. Alternance entre ambiance minérale et vallée verdoyante, habitat traditionnel, lac et zone humide, sentiers balcons... nous tutoierons glaciers et cascades majestueuses. Guidé par un accompagnateur local, vous vivrez une expérience unique, en immersion au cœur de ce sanctuaire qui abrite une flore et une faune riche et variée que l'on observe régulièrement (bouquetins, chamois, vautours, marmottes et bien d'autres...). Chaque journée réserve son lot de découverte et d'aventure.

<b>Dates et heures</b>	Début du séjour : le 08/08/2025 à 8 h Fin du séjour : le 16/08/2025 à 18 h
<b>Niveau technique requis</b>	<p>Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5  Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5  Niveau minimal exigé : intermédiaire 3  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.</p> <p>Dénivelées et temps de marche effectif quotidien :</p> <p>Jour 1 : (10 km / +610 / -525) 3 h (sac à dos pour la nuit sans bagage*)  Jour 2 : (11 km / + 450 / - 380) 4 h (sac à dos pour la nuit sans bagage*)  Jour 3 : (9 km / + 10 / - 1100) 2 h (sac à dos pour la nuit sans bagage*)  Jour 4 : journée à Pralognan. rando à définir avec le groupe (Sac à dos**)  Jour 5 : (9 km / + 730 / - 320) 3 h 30 (sac à dos pour la nuit sans bagage*)  Jour 6 : (11 km / + 210 / - 1150) 4 h (sac à dos pour la nuit sans bagage*)  Jour 7 : journée à Champagny. Visite de l'espace glacialis et C.O (Sac à dos**)  Jour 8 : (8 km / + 720 / - 0) 3 h (sac à dos pour la nuit sans bagage*)  Jour 9 : (13 km / + 430 / - 1050) 4 h 30 (sac à dos pour la nuit sans bagage*)</p> <p>Portage des bagages : Les participants porte un sac de trek pour plusieurs jours, l'acheminement des bagages et pris en charge par le client à l'aide d'un minibus de logistique conduit par un animateur du CCAS d'EDF.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Votre bagage sera acheminé par un véhicule logistique sur l'étape de Pralognan vous le retrouverez l'après-midi du jours 3 jusqu'au matin du jour 5.</li> <li>- Votre bagage sera acheminé par un véhicule logistique sur l'étape de Champagny vous le retrouverez le soir du jours 6 jusqu'au matin du jour 8.</li> </ul> <p>Jour 1 au jour 3 : Sac à dos pour la nuit sans bagage  Jour 4 : Sac à dos  Jour 5 au Jour 6 : Sac à dos pour la nuit sans bagage</p>

	<p>Jour 7 : Sac à dos  Jour 8 au jour 9 : Sac à dos pour la nuit sans bagage</p> <p>* Voir rubrique équipement : « Votre sac à dos pour la nuit sans bagage »  ** Voir rubrique équipement : « Sac à dos »</p>
<b>Encadrement</b>	<p>Par un membre de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise.  Contact technique :  Nom : Védie Frédéric ou Nicolino Elsa  Diplôme : Accompagnateur en Montagne  Tél. mobile : 06 50 53 84 86  E-mail : <a href="mailto:fredericvedie.aemsavoie@gmail.com">fredericvedie.aemsavoie@gmail</a></p>
<b>Taille du groupe</b>	<p>Nombre minimum requis : 17 participants  Nombre maximum requis : 17 participants (maximum 9 participants par accompagnateur en montagne)</p>
<b>Type d'hébergement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camping (jours 3, 4, 7) : Campement en camping et sur emplacement de bivouac le matériel de camping (Tentes, duvets, matelas, réchauds, popote...) est fournie par le CCAS d'EDF</li> <li>• Refuge (jours 1, 2, 5, 6, 8) : refuge gardé, nuit en dortoir, les douches ne sont pas incluses</li> </ul>
<b>Repas</b>	<p>Séjour de trek avec alternance de demi-pension dans les refuges et sans fourniture de repas dans les campings et lieux de bivouac.  (Voir descriptif du séjour pour les détails)</p> <p>Les encadrants accompagnateurs prennent les repas avec le groupe à la charge du CCAS (pour les repas non inclus).</p> <p><b>Refuge</b> : demi-pension et pique-nique fourni par le refuge et sorti du sac. (Voir descriptif du séjour pour les détails)</p> <p><b>Camping</b> : petit déjeuner, pique-nique et repas du soir fourni et préparé par le CCAS EDF (animateurs accompagnants et participant du séjour) aide ponctuelle de la part des encadrants AMM.</p>

	<p>Merci de nous communiquer toute allergies ou intolérance alimentaire en amont du séjour (à l'inscription ou au minimum 15 jours avant).</p>
<b>Moyens de transport</b>	<p>Au cours du séjour nous serons amenés à prendre des transports en commun (Bus et autocar) payant et gratuit et des remontées mécaniques (payantes) prévus en amont dans l'organisation du séjour. (Voir description de l'itinéraire)</p> <p>Le CCAS EDF met à disposition un minibus (grand volume) d'assistance suffisamment grand ou avec remorque ou galerie à sa charge pour transporter le matériel de camping (tentes, matelas, duvets, popotes...) les bagages, et la nourriture pour la totalité du groupe (clients, animateurs accompagnants, accompagnateurs en montagne).</p> <p>Ce véhicule sera conduit par un des animateurs du CCAS EDF accompagnant le groupe. Cette personne devra prendre en charge la logistique pour le groupe (Réaliser les achats et le ravitaillement en course alimentaire, transporter et livrer les bagages et le matériel de camping d'un hébergement à l'autre).</p> <p>L'animateur pourra être également amené à transporter un ou plusieurs participants blessé ou fatigué dans le minibus sur certaines journées pendant toute la durée du séjour voir à rapatrier un participant blessé au centre des Chapieux.</p>
<b>Formalités pour chaque participant</b>	<p><b><u>Formalités de police :</u></b> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><b><u>Formalités sanitaires :</u></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 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> </ul>

	<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)
<b>Date, lieu et heure du rendez-vous</b>	Au centre CCAS des Chapieux (commune de Bourg Saint Maurice) le 08/08/2025 à 8 h
<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens.
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	Au centre CCAS des Chapieux (commune de Bourg Saint Maurice) le 16/08/2025 à 18h30
<b>Description de l'itinéraire</b>	<p><b>Jour 1 :</b> (10 km / + 610 / - 525)  <b>Parking de Bellecombe Termignon – le refuge du Plan du Lac</b>  <b>Transfert des Chapieux à Termignon en bus (trajet environ 2 h)</b></p> <p>Arrivée au parking de Bellecombe, nous pénétrons dans le parc national. Nous marchons sur le célèbre sentier de la via Alpina qui traverse l'intégralité de l'arc alpin. La journée se déroule autour de la pointe de Lanserlia et de ses lacs. Le sentier serpente au cœur des pelouses alpines et le long de lacs issus du recul des glaciers, la flore et la faune sont riches. Nous passons la nuit au magnifique refuge du plan du lac face au glacier de la Vanoise et de la Grande Casse culminant à 3855m d'altitude.  Nuit en Refuge gardé en demi-pension, pique-nique CCAS / pas de logistique</p> <p><b>Jour 2 :</b> (10 km / + 480 / - 350)  <b>Refuge du plan du lac – le refuge du col de la Vanoise</b></p> <p>Petit-déjeuner servi par les gardiens du refuge, récupération des pique-niques, puis nous prenons la direction du nord en direction du vallon de la Leisse. Changement radical d'ambiance face à la mythique Grande Casse qui dresse sa pyramide à 3855 m d'altitude. La paroi de 1600 m quasi verticale lui donne une allure de montagne himalayenne. Passage sur le pont de Croé Vie (mauvais chemin en patois) nous mettons nos pas dans ceux posés depuis des millénaires sur la route du sel en Vanoise. Direction le col de la Vanoise, royaume des bouquetins et des grands rapaces. Soirée au refuge du col de la Vanoise entouré de 3 lacs d'altitude, le tout face aux glaciers environnants, le cadre est spectaculaire ! En fin de journée nous pourrions explorer les alentours du refuge pour observer les bouquetins  Nuit en Refuge gardé en demi-pension / pas de logistique</p>

**Jour 3 :** (9 km / + 10 / - 1100)

**Refuge du col de la Vanoise – Pralognan la Vanoise**

Petite journée de marche dans un environnement spectaculaire

Petit-déjeuner servi par les gardiens du refuge, récupération des pique-niques et passage au pied des parois rocheuses de l'aiguille de la Vanoise pour rejoindre le lac long puis le lac des vaches. Nous traverserons des prairies alpines à la flore riche avant de rejoindre le bois de la Glière et le cours du Doron de Pralognan. Le sentier emprunte des passerelles surplombant la cascade de la Fraiche, ambiance garantie ! Arrivée en début d'après-midi au camping de Pralognan pour installer où nous resterons 2 nuits.

Nuit en camping repas du soir CCAS / logistique minibus

**Jour 4 :**

**Journée à Pralognan la Vanoise**

Au choix 2 itinéraires de randonnée

La cascade de la fraiche : (5 km / + 300 m / -300 m)

Au départ du camping l'itinéraire passe par le Barioz puis s'élève dans la forêt en direction des Fontanettes à la découverte de l'habitat traditionnel et de la vie des habitants des vallées alpine d'autrefois. Montée par le sentier carrossable jusqu'au pont qui nous permettra de passer en rive gauche du nant de la crépéna. Puis au cours de la descente nous emprunterons les deux passerelles qui enjambent les gorges au-dessus et au-dessous de la Cascades de la fraiche, ambiance garantie avec les via ferratistes en pleine ascension. Pique-nique rafraichissant au bord de l'eau, puis retour au camping.

Le cirque du grand marchet : (8 km / + 890 m / - 1100 m)

Au départ du parking des Fontanettes l'itinéraire remonte le cours du nant de la crépéna puis bifurque en direction du sud, quelques passages abruptes équipés de chaines nous donne accès au cirque du Dard puis une montée raide nous donne accès au col du Grand Marchet. La descente s'effectue dans le magnifique cirque du grand Marchet qui abritait

jadis un glacier aujourd'hui disparu. La fin de l'itinéraire se déroule dans la forêt de l'Isertan pour rejoindre le camping 500 m de dénivelé en contrebas.

Nuit en camping, petit déjeuner, repas du midi et soir CCAS / logistique minibus

**Jour 5 :** (9 km / + 730 / - 320)

**Pralognan / Sommet du télésiège du Genépi – Refuge du grand Bec**

Le matin réveil, rangement du campement et confection des pique-niques (CCAS) puis transfert en navette gratuite jusqu'au parking des Fontanettes puis montée par le télésiège du génépi. Départ du refuge des Barmettes, cette étape riche en émotion empreinte des cols et des sentiers abrupts parfois équipés de chaînes, tant ils sont aériens. Au cœur de ces hauts sommets recouverts de glaciers, l'ambiance est minérale et la faune sauvage très fréquente sur ce secteur, nous offrent de belles opportunités d'observation.

Soirée et nuit au refuge typique du Grand Bec.

Nuit en Refuge gardé en demi-pension / pas de logistique

**Jour 6 :** (11 km / + 210 / - 1150)

**Le refuge du grand Bec – Refuge du Bois / Champagny en Vanoise**

Petit-déjeuner servi par les gardiens du refuge et récupération des pique-niques. Descente en versant nord de la pointe de la Vuzelle, pour rejoindre le Bois de l'ours. La journée se déroule dans un environnement totalement différent des précédentes, entre écosystèmes forestier et les alpages de plan fourmier et du Seil. Après la Tour du Merle le sentier descend en direction des gorges de la pontille marquant l'entrée dans la vallée préservée de Champagny, fin de journée le long du Doron de Champagny jusqu'au refuge du Bois.

Nuit en Refuge gardé en demi-pension / logistique minibus

**Jour 7 :** journée à Champagny, visite de l'espace glacialis et C.O

**Journée à Champagny**

Récupération des pique-niques. Le matin Course d'orientation en équipe dans la vallée puis installation du campement en début d'après-midi et visite de l'espace glacialis en fin d'après-midi. Ce centre d'interprétation des glaciers permet

de comprendre comment vit un glacier, et comment ils ont, au cours des siècles, façonné nos vallées alpines et nos montagnes.

Nuit en camping « Le Canada », petit déjeuner, repas du soir CCAS / logistique minibus

**Jour 8 :** (8 km / + 720 / - 0)

**Champagny en Vanoise – le refuge de plaisance**

Petit-déjeuner et confection des pique-niques (CCAS) puis démontage du camp. Départ en fin de matinée, nous remontons le cours du Doron de Champagny, torrent issu de la fonte de multiples glaciers dans la mythique face nord de la Grand Casse. Le sentier passe à proximité du hameau typique du Laisonnay, puis remonte le long de la cascade du Py. Le panorama sur les montagnes environnantes, le Grand Bec et la pointe du Vallonnet est grandiose. Arrivée au refuge, dans le vallon du cul du nant. En fin de journée nous aurons en fonction de conditions, l'opportunité d'observer une harde de bouquetins qui a élu domicile sur ce secteur riche en faune, marmottes, aigles, gypaètes et bien d'autres. Nuit en Refuge gardé en demi-pension / pas de logistique

**Jour 9 :** (13 km / + 430 / - 1050)

**Refuge de plaisance – Les Lanches**

Petit-déjeuner servi par les gardiens du refuge, récupération des pique-niques. C'est la dernière journée de notre voyage, elle est consacrée à une remontée au col de plan Séry, puis à une longue descente jusqu'au refuge d'Entre le lac. Pique-nique au bord du grand lac de la Plagne.

Nous marchons dans des prairies, royaume des marmottes, des aigles et du gypaète Barbu qui est bien présent dans cette vallée, nous offrant de bonnes opportunités d'observer le plus grand oiseau d'Europe ! Face au mont Pourri qui culmine à 3779 m d'altitude le retour à la civilisation se fait en douceur dans une des plus belles vallées glaciaires des Alpes.

Transfert retour vers le centre des Chapieux en bus à 17h

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.

<b>Prix total</b>	995 € par personne
<b>Le prix comprend</b>	<p>Les éléments décrits ci-dessus concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les nuitées en demi-pension (dortoir) dans les refuges gardés des jours 1, 2, 5, 6, 8</li> <li>• Les nuitées en camping pour les nuits 3, 4, 7</li> <li>• Les pique-niques des jours 2, 3, 6, 7, 9</li> <li>• les taxes de séjours dans les hébergements</li> <li>• Le transfert en autocar du jour 1 des Chapieux au parking de Bellecombe (commune de Termignon)</li> <li>• Le transfert en autocar du jour 9 de Rosuel aux Chapieux</li> <li>• La visite de l'espace Glacialis à Champagny le Haut pour 19 personnes le jour 7</li> <li>• La montée avec le télésiège du Génépi (Pralognan) pour 19 personnes le jour 5</li> <li>• L'organisation et l'encadrement par 2 accompagnateurs diplômés d'état pour un groupe de 17 personnes</li> <li>• L'élaboration des menus pour les repas non inclus dans le prix du séjour</li> <li>• L'élaboration d'une feuille de route pour la logistique</li> </ul>
<b>Le prix ne comprend pas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les repas du soir des jours 3, 4, 7, 9</li> <li>• Les pique-niques ou repas du midi des jours 1, 4, 5, 8</li> <li>• Les petits déjeuner des jours 1, 4, 5, 8</li> <li>• Les douches payantes dans les refuges et campings</li> <li>• Le matériel de camping</li> <li>• L'équipement nécessaire pour faire la cuisine (popotes, couvert, vaisselle...)</li> <li>• Les assurances personnelles</li> <li>• Les boissons et les dépenses personnelles pendant toute la durée du séjour</li> <li>• L'équipement personnelles</li> <li>• Les frais de formalités de police et sanitaires</li> </ul> <p>Et tout ce qui n'est pas mentionné dans cette fiche descriptive du séjour.</p>
<b>Modalités et mode de paiement / Révision prix</b>	<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>

<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. 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>Équipement personnel à prévoir</b>	<p><b>Équipement individuel <u>obligatoire</u> pour chaque participant :</b></p> <p><b>Vêtements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 Pantalon et 1 short de randonnée (pas de jean ou survêtement)</li> <li><input type="checkbox"/> 1 maillot de bain</li> <li><input type="checkbox"/> Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos</li> <li><input type="checkbox"/> Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos</li> <li><input type="checkbox"/> Sous-vêtements</li> <li><input type="checkbox"/> Polaire ou doudoune</li> <li><input type="checkbox"/> Coupe-vent ou veste Goretex</li> <li><input type="checkbox"/> Cape de pluie + une cape de sac</li> <li><input type="checkbox"/> Une paire de gants et un bonnet léger</li> <li><input type="checkbox"/> Chapeau ou casquette</li> <li><input type="checkbox"/> Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes... 1 paire par jour)</li> <li><input type="checkbox"/> Chaussures de randonnée (montante de préférence) déjà rodées et à semelles bien crantées</li> <li><input type="checkbox"/> 1 tenue de rechange pour le soir (survêtement/legging pour être confortable)</li> <li><input type="checkbox"/> Chaussures de rechange pour le soir</li> </ul>

### **Matériel divers**

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde (2 litres minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique pour vos pique-niques
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

### **Sac à dos**

Prévoir un sac à dos confortable adapté à votre taille de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée : un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, encas, protection solaire, papiers d'identité...

### **Votre sac à dos pour les nuits sans bagage**

Pour les nuits où vous n'avez pas votre bagage à l'hébergement, voici quelques conseils concernant les éléments à rajouter à votre sac à dos (environ 2 kg suffisent !)

- un petit nécessaire de toilette
- votre drap-sac
- vêtements de rechange (le strict nécessaire !)

### **Le poids c'est "l'ennemi" !!**

Voici des conseils pour gagner quelques centaines de grammes.

Exemple pour la trousse de toilette : un simple sachet plastique à Zip ou une petite boîte pastique pour éviter les écrasements intempestifs.

- Savon format "hôtel" suffit généralement pour une semaine
- Un tube de dentifrice entamé aux 3/4 fera l'affaire
- Une petite serviette en microfibre
- Un petit flacon pour le shampoing
- Une brosse à dents de voyage

Pharmacie : en plus de vos médicaments personnels, munissez-vous de :

- Elastoplast ou bande auto-agrippante
- "seconde peau" contre les ampoules, type Compeed
- Pour le soleil, crème et stick labial, un petit tube

Il vous reste à appliquer cette recette sur l'ensemble de votre sac !

### **Transport de bagages**

Votre bagage sera acheminé par un véhicule logistique sur l'étapes de Pralognan les jours 3 et 4 et l'étape de Champagny les jours 6 et 7. Vos affaires de rechange doivent être regroupées dans 1 seul sac souple ne dépassant pas 10 kg ! Nous insistons particulièrement sur la taille et le poids de votre bagage transporté : durant votre circuit, celui-ci est manipulé par l'animateur à plusieurs reprises pour être acheminé dans des refuges et camping dont l'accès n'est pas toujours simple.

Utilisez un bagage par personne, car regrouper les affaires de deux personnes en un seul contenant aboutit généralement à un poids excessif. Mieux vaut deux sacs de 10kg qu'un seul de 20 !

Liste non exhaustive

Véhicule et équipement de camping et de cuisine (fourni par le CCAS)

- Van grand volume + galerie ou remorque
- Cantine en métal x 2 et caisse de rangement x 2
- 2 gros réchauds à gaz
- Glacière
- 2 marmites 30 litres / 2 très grande poêle
- 2 couteaux à émincer / 2 couteaux économe
- 2 grandes planches à découper / 2 cuillères en bois
- 2 grands saladiers
- 20 assiettes / 20 bols / 20 gobelets réutilisable
- 20 couteaux, fourchettes, petites et grandes cuillères
- 2 grands égouttoirs / 2 grandes bassines / 2 grands plateaux
- 1 Table de camping pliantes (pour la cuisine)
- 1 tonnelle ou 1 barnum pliable (en cas de pluie)
- 2 grands bidons 25 l
- Grands sac poubelle
- Éponge
- Tentes / sacs de couchage / matelas pour 18 pers
- Rallonge et multiprise

Liste non exhaustive