

3 jours en étoile, Déconnexion Vanoise, Pralognan, France



Depuis la station village de Pralognan, capitale de la Vanoise, immersion dans le cœur du Parc et de ses paysages parmi les plus beaux des Alpes. 3 journées avec itinéraires choisis, entre cours d'eau, lacs et glaciers, et l'ascension d'un vrai sommet le dernier jour : varié et complet ! La formule « en étoile » depuis le refuge confort du Roc permet de marcher léger.

Dans cet environnement, la déconnexion est bien réelle et fait le plus grand bien.

Séjour bien adapté aux familles. Dates à la carte possibles pour les séminaires ou les clubs de marche, à la demande. A noter : le refuge dispose d'une salle de séminaire pour une douzaine de personnes.

Dates et heures	Début du séjour : le 26/06/2026 à 9 h 30 Fin du séjour : le 28/06/2026 à 16-17 h Autres dates possibles aux mêmes horaires : du 14 au 16 août 2026, du 12 au 14 septembre 2026
Niveau technique requis	Niveau technique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 2,5 à 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : Marcheurs moyens A partir de 10 ans (si motivés !) Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : 5 h environ Dénivelées : Jour 1 : +615m/ -445m/ 7.9km ; jour 2 : +600m /-600m /12.6 km ; jour 3 : +800m/ -1020m/ 10,8 km Portage des bagages : oui, transfert des sacs de voyage (50 l max) / pas de valises.
Encadrement	Par un membre du Bureau des Guides et Accompagnateurs de Pralognan la Vanoise Diplôme : Accompagnateur en Moyenne Montagne Contact technique Accompagnatrice référente : Nom : MILJANOVIC Ana Tél. mobile : 06 61 53 66 70 E-mail : anamilj@yahoo.fr
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 12 participants
Type d'hébergement	Refuge du Roc : auberge d'altitude, chambres de 4 à 6 personnes
Repas	Diner Jour 1, petit déjeuner et diner Jour 2, petit déjeuner Jour 3, au refuge Pique-niques jour 2 et jour 3 fournis par le refuge
Moyens de transport	Pas de transport prévu. Uniquement le transfert des bagages est prévu jour 1 et jour 3 (sacs de voyage (50 l max) / pas de valises)
Formalités	<u>Formalités de police</u> : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité <u>Formalités sanitaires</u> : 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.



	Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne, ou par e-mail après votre inscription complément : ☐ Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail de chaque participant inscrit ☐ Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour ☐ Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence ☐ Copie document d'identité (ou passeport) ☐ 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) ☐ Information du moyen de transport utilisé pour se rendre sur le lieu de rendez-vous et copie billets aller-retour s'il y a
Date, lieu et heure du rendez-vous	Au parking de la Valette à Pralognan la Vanoise le premier jour du séjour à 9 h 30
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Au parking de la Valette à Pralognan la Vanoise le dernier jour du séjour vers 16-17 h
Description de l'itinéraire	<i>Jour 1 :</i> Montée à un rythme agréable dans le Cirque glaciaire des Nants. Les veaux en estive se régaleront d'une herbe savoureuse, mais où se cachent les chamois ? Pique-nique au petit Lac du Clou ou « lac des têtards ». Au bord de l'eau, les tritons seront-ils au rendez-vous ? Panorama sur la Vallée de Chavière et le glacier de Péclet Polset, chemin de berger. <i>Jour 2 :</i> Lac Blanc, sous le glacier de Péclet Polset, à travers les alpages. Deux itinéraires sont possibles avec un secteur plus sauvage mais cela se décidera en fonction du niveau du groupe. Secteurs riches en faune, possibilité d'observer chamois et/ou bouquetins. Visite de la fromagerie d'Alpage de Ritord. <i>Jour 3 :</i> Ascension du Petit Mont Blanc. Montée longue mais régulière et vue panoramique. Géologie singulière propre au secteur qui fait le bonheur des amateurs et qui surprend tous les randonneurs.



	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.
Prix total	☐ 410 € par personne si 4 à 8 participants ☐ 330 € par personne si 9 à 12 participants
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement, la ½ pension en refuge confort 2 nuits, le linge de lit et douches chaudes, les pique-niques jour 2 et jour 3, le transfert des bagages Jour 1 et Jour 3.
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, le transport, 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.
Modalités et mode de paiement / Révision prix	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
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. Une assurance rapatriement est obligatoire sur le séjour, un justificatif avec les coordonnées 24/24 de l'assurance et numéro de contrat seront à fournir avant le séjour. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom : ☐ ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, ☐ ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage ☐ 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. Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances. Aucune assurance annulation ne pourra être souscrite après votre inscription en ligne, assurez-vous d'avoir les assurances souhaitées avant de continuer votre inscription. Renseignez-vous auprès de votre carte bancaire avant inscription pour en connaître les conditions d'annulation et de rapatriement incluses. Toute déclaration d'assurance



	annulation devra faire l'objet de documents à fournir demandés par l'assurance, et si paiement par carte bancaire une attestation de non prise en charge par la banque.
Equipement personnel à prévoir	☐ chaussures de randonnée semelles Vibram et de préférence montantes ☐ casquette et/ou chapeau, ☐ lunettes de soleil, ☐ gourde, ☐ crème solaire, ☐ sac à dos contenance moyenne (30-40 litres), ☐ coupe-vent imperméable, et/ou cape de pluie, ☐ doudoune légère ou/et petite veste polaire ☐ première couche manches longues pour le soir et le matin ☐ tee shirt ☐ pantalon léger, ☐ short, ☐ chaussettes et sous-vêtements de rechange ☐ vêtements de rechanges à limiter (ex : legging pour le soir au refuge mais le short ou le pantalon léger de la journée peut suffire, selon besoins personnels- essayez de garder un sac léger), ☐ nécessaire de toilette (brosse à dent, dentifrice, petit bout de savon ou échantillon de gel douche) ☐ serviette de toilette microfibre ou petite serviette ☐ pharmacie personnelle (compeed, paracétamol...), ☐ bâtons de marche, ☐ fond de sac (petit bonnet, gants, lampe frontale, quelques euros pour les boissons dans les refuges..) ☐ vivres de course perso (barres, fruits secs), ☐ drap sac ☐ boules Quiès Liste non exhaustive

