



## La Vanoise au cœur, Séjour privatisé, France



Une itinérance douce, dans un parc national préservé, façonné par les glaciers, de landes en prairies alpines, au pieds des géantes et du géant du lieu : Grande Casse, grande motte et mont Pourri.

<b>Dates et heures</b>	Début du séjour : le mercredi 23 juillet 2025 à 9 h Fin du séjour : le samedi 26 juillet 2025 à 17 h				
<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 : 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. Temps de marche et dénivelées :				
	km	D+	D-	Temps marche	
Jour 1	10	900 m	300 m	6 h	
Jour 2	11	550 m	700 m	5 h	
Jour 3	7	600 m	450 m	4 h	
Jour 4	14	500 m	1100 m	6 h	
	Portage des bagages : non, prévoir de porter ses affaires pour toute la durée du raid.				
<b>Encadrement</b>	Nom : NULLANS Marie-Paule Diplôme : Accompagnatrice en Montagne, professeur de yoga. Tél. mobile : 06 20 27 47 84 E-mail : <a href="mailto:contact@marie-paule-en-montagne.com">contact@marie-paule-en-montagne.com</a>				
<b>Taille du groupe</b>	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 4 participants				
<b>Type d'hébergement</b>	Refuges gardés, nuitées en dortoir, en chambres quand c'est possible. Douches incluses				
<b>Repas</b>	Séjour en pension complète avec petits-déjeuners et dîners pris en refuges. Pique-niques sur le terrain				
<b>Moyens de transport</b>	Pas de transport prévu				

	Possibilité de transfert de la gare de Landry vers Rosuel dans le véhicule de votre accompagnatrice (5 places) à titre gratuit, avant et après le séjour.
<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 aux activités pratiquées pendant le séjour.</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>	Le mercredi 23 juillet à 9 h au refuge de Rosuel ( Peisey-Nancroix)
<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens. Possibilité de transfert de la gare de Landry vers Rosuel dans le véhicule de votre accompagnatrice (5 places) à titre gratuit.
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	Le samedi 26 juillet 2025 à 17 h à Rosuel (Peisey-Nancroix)
<b>Description de l'itinéraire</b>	<p><b>Jour 1 :</b> Rendez-vous au refuge de Rosuel à Peisey-Nancroix à 9 h.</p> <p>Nous partons en direction du lac de la Plagne, dans les hauteurs du Parc National de la Vanoise, en prenant le chemin des écoliers et qui fait un beau détour au-dessus des falaises des Sétives.</p> <p>Nous nous installons pour la nuit au refuge d'entre le lac, niché dans un large vallon juste à côté de ce vaste lac glaciaire très prisé des pêcheurs.</p>

	<p>10 km, 900 m D+, 300 m D-, 6 h de marche</p> <p><b>Jour 2 :</b> Nous quittons le refuge pour gambader dans les vastes prairies alpines du cœur du Parc : plan de la Grassaz, col de la croix des Frettes et descente panoramique en face au versant Nord de la Grande Casse. Un dernier détour par le lac de la Glière (qui n'en est pas un) et nous arrivons au refuge de la Glière, niché au fond du vallon de Champagny en Vanoise, entouré d'une colonie de marmottes.</p> <p>11 km, 550 m D+, 750 m D-, 5 h de marche</p> <p><b>Jour 3 :</b> Journée tranquille qui commence par une descente au hameau du Laisonnay, puis remontée vers le refuge de Plaisance et ses charmants chalets. Détour possible pour aller à la rencontre des bouquetins du vallon du cul du Nant.</p> <p>7 km, 600 m D-, 450 m D+, 5 h</p> <p><b>Jour 4 :</b> pour cette dernière journée, nous nous élevons en direction du col du plan Sery, et traversons une belle zone humide de haute montagne. Descente vers le lac de la Plagne et retour à Rosuel en passant par le GR 5.</p> <p>14 km, 500 m D+, 1100 m D-, 6 h</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>	620 € par personne
<b>Le prix comprend</b>	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'hébergement ( y compris les taxes de séjour et les douches), l'encadrement, la pension complète du pique-nique le midi jour 1 au pique-nique le midi jour 4.
<b>Le prix ne comprend pas</b>	Les assurances personnelles, les boissons, l'équipement personnel, le transport, 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 / 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. 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.

	<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, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances.</p> <p><b>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.</b></p>
<p><b>Equipement personnel à prévoir</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Chaussures de randonnée (semelle Vibram avec bonne rigidité, maintenant la cheville)</li> <li><input type="checkbox"/> Sac à dos minimum 35 litres, maxi 45 litres</li> <li><input type="checkbox"/> Casquette ou chapeau, petit bonnet, une paire de petits gants, foulard ou buff.</li> <li><input type="checkbox"/> Lunette soleil protection forte montagne</li> <li><input type="checkbox"/> 1ère couche type T-shirt respirant : un à manches courte, un à manches longues</li> <li><input type="checkbox"/> 2ème couche : petite veste polaire</li> <li><input type="checkbox"/> 3ème couche : grosse veste polaire ou doudoune</li> <li><input type="checkbox"/> Pantalon de montagne, un collant fin</li> <li><input type="checkbox"/> Short</li> <li><input type="checkbox"/> Bonnes chaussettes de montagne</li> <li><input type="checkbox"/> Coupe-vent imperméable – type Gore-tex</li> <li><input type="checkbox"/> Gourde 1,5 litres</li> <li><input type="checkbox"/> Crème solaire protection montagne + stick à lèvres</li> <li><input type="checkbox"/> Sous-vêtements de rechange</li> </ul>

- Petit nécessaire de toilette avec une serviette.
- Lampe frontale, boules Quies.
- Pharmacie personnelle (pansements soin des pieds, paracétamol, imodium, pastilles gorges...)
- Bâtons de marche (vivement conseillés)
- Vivres de courses personnelles (fruits secs, barres énergétiques)
- Un drap-sac léger pour les refuges (sinon les refuges en louent)

Attention au poids, ennemi numéro 1 de la randonneuse, il est recommandé de ne pas avoir un sac de plus de 8kg !

Votre accompagnatrice disposera :

- D'une trousse collective de premiers secours
- D'une radio de secours

Liste non exhaustive