



Femmes autour des glaciers de la Vanoise, 4 jours Savoie, France



Autour de la plus grande calotte glaciaire d'Europe, je vous invite à découvrir cet itinéraire qui traverse des paysages somptueux et qui a la particularité de ne pas redescendre en vallée pendant 4 jours.

C'est une expérience de déconnexion à vivre dans un groupe "women only".

Un temps à soi, à 2000mètres d'altitude, une parenthèse dans les montagnes, en lien avec la nature. Les pauses contemplatives émaillent notre chemin, et dans l'effort, on se relie à ses sensations, le groupe porte...

Séjour ouvert à TOUTES les femmes



Dates et heures	Début du séjour : le 17/08/2026 à 9 h 30 Fin du séjour : le 20/08/2026 à 16 h 30 Autres dates possibles sur demande pour groupes déjà constitués.
Niveau technique requis	Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : marcheur entraîné et endurant Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : Jour 1 : environ 5 h / Jour 2 : environ 5 h / Jour 3 : environ 6 h / Jour 4 : environ 5 h 45 Dénivelées : Jour 1 : + 830 m (8.5 km), Jour 2 : + 390 m (-600 m et 14 km), Jour 3 : + 1000 m (17 km), Jour 4 : + 750 m (16 km) Portage des bagages : sac à dos personnel porté par chaque participant
Encadrement	Par un membre du Bureau des guides et des accompagnateurs de Pralognan Diplôme : D.E. Accompagnateur en montagne Tél. mobile du référent séjour : 06 61 53 66 70 E-mail du référent séjour : anamilj@yahoo.fr
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 10 participants
Type d'hébergement	Refuges gardés, Parc National et FFCAM
Repas	½ pension en refuges et pique-niques fournis sauf jour 1
Moyens de transport	Navette gratuite du Pont de la Pêche jusqu'aux Fontanettes Jour 4.
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. <u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u> ☐ Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail ☐ Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour ☐ Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence



	<u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u> ☐ Copie document d'identité ☐ 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)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le premier jour à 9 h 30 chez Pépé Gust
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le jour de fin du séjour à partir de 16 h 30 au parking des Fontanettes
Description de l'itinéraire	Jour 1 : rendez-vous à 9 h 30 chez Pépé Gust (rencontre avec l'Accompagnatrice, ajustement des sacs si nécessaire). Montée par le téléphérique pour une variante par l'étonnant Lac de la Patinoire avant le passage obligé au Lac des Vaches. C'est une magnifique première journée, l'immersion est immédiate ! Nuit au Refuge du Col de la Vanoise. Jour 2 : départ à 8 h 30, le festival de lacs glaciaires se poursuit ce deuxième jour, avec pourquoi pas, la possibilité d'un pique-nique les pieds dans l'eau ! Progression à altitude constante sous le Dôme de Chasseforêt, et observations probables de chamois et de bouquetins. Arrivée au refuge de l'Arpont. Selon l'enneigement, et selon le timing, possibilité de grimper au Lac de l'Arpont (+ 685 m). Jour 3 : départ à 8 h 30, sentier en balcon dominant la vallée de la Maurienne, paysages changeants tout au long de la journée, alternant entre alpages, pierriers et forêt de pins. Arrivée sur les hauts de la station d'Aussois et dernière montée jusqu'au Refuge de la Dent Parrachée, surplombant les impressionnants plans d'eau construits par l'homme. Jour 4 : Départ à 8 h 30, descente vers le beau plateau du Fond d'Aussois et sa petite chapelle de ND des Anges. Montée au Col d'Aussois dans une ambiance de haute montagne. Descente spectaculaire vers la vallée de Chavière et ses alpages. Découverte de la fromagerie de Ritord, produisant le délicieux Beaufort d'Alpage. Arrivée au Pont de la pêche vers 16 h – Navette gratuite jusqu'au parking des Fontanettes. 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	☐ 555 € par personne Nous consulter pour devis pour les groupes déjà constitués ou comités d'entreprise (groupe de 10-11)
Supplément et prestations complémentaires	Douches en refuge selon la ressource en eau disponible dans l'été, de 2 à 4 € à prévoir par douche, à régler directement au refuge, non compris dans le séjour.
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement par un(e) Accompagnateur/rice diplômé(e), l'hébergement en refuge (3 nuits), les repas du Jour 1 soir au Jour 4 midi inclus, un apéritif au refuge le 1 ^{er} soir, le téléphérique jour 1.
Le prix ne comprend pas	Le transport, les assurances personnelles, les boissons, le pique-nique du jour 1 midi, les douches en refuge (supplément de 2 à 4 € selon la ressource en eau disponible dans l'été), 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. 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.
Equipeement 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,



- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 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 <p>Liste non exhaustive</p> |
|--|--|

