



ETE 2025

ALPES DU NORD : GRAND TOUR DE LA VANOISE EN LIBERTÉ

Randonnée itinérante en refuges et gîtes
7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

Premier Parc National français, le **Parc National de la Vanoise** fête ses 60 ans en 2023. Situé entre les vallées savoyardes de la **Maurienne et de la Tarentaise**, ce très vaste espace protégé est un merveilleux terrain de randonnée. En une semaine vous effectuerez à la fois le tour des **Glaciers de la Vanoise**, plus vaste calotte glaciaire des Alpes, mais aussi celui du Massif de la Grande Casse (3855 m), **emblématique** car point culminant de la Savoie. Si les étapes sont soutenues, les chemins sont faciles et permettent de découvrir les villages savoyards de Pralognan la Vanoise, Champagny le Haut et la station de ski de Tignes.

Au départ de vallée de la Maurienne, par des **chemins détournés**, un petit sac pour les affaires de la journée, le repas chaque soir dans les refuges de montagne, quel meilleur moyen pour découvrir ce massif en profondeur ? Nous avons bâti un itinéraire qui bien que sportif, vous permet de **retrouver votre bagage** chaque soir et de ne garder que le plaisir de la marche.

PROGRAMME

Jour 01 : Porte de l'Orgère

Rendez-vous à votre hébergement **en fin d'après-midi** où vous êtes accueillis par votre hôte.

Si vous êtes hébergés au **Refuge de l'Orgère** : vous prenez la navette (**à votre charge**) depuis la **gare routière de Modane**. Horaires joints dans votre dossier.

Si vous êtes hébergés à **Modane** : vous prendrez la navette (**à votre charge**) **le lendemain** depuis la **gare routière de Modane** pour la **Porte de l'Orgère**. Horaires joints dans votre dossier.

Jour 02 : Porte de l'Orgère (1935 m) - Pralognan La Vanoise (1418 m)

En début de saison, on veillera à être **bien équipés** et **ne pas partir trop tôt**, de manière à ce que la neige en face Nord du Col de Chavière ait eu le temps de se ramollir. Vous êtes directement dans l'ambiance, car après 15 minutes de marche, vous pénétrez au cœur du **Parc National de la Vanoise**, avec sa réglementation spécifique. Après un début soutenu, le profil s'adoucit et la pause est de mise près du **Lac de la Partie** (2502 m). Il ne reste plus alors qu'à gravir les dernières pentes menant au **Col de Chavière** (2796 m), le point culminant de la journée. Le décor s'ouvre sur le long vallon menant à Pralognan. Vous entamez la raide descente du versant Nord du col, délicat en début de saison lorsque la neige est encore présente, avant d'arriver au **Plan des Cairns**, sorte de Land Art participatif en montagne. Après le **Refuge de Péclet Polset** (2430 m), la longue descente se poursuit par le **Refuge du Roc de la Pêche** (1903 m) et les **Prioux** (1711 m) où le fond de la vallée est atteint. Il reste alors encore 1 h 15 mn de marche pour gagner la station-village de **Pralognan La Vanoise**. Pralognan est à la Vanoise ce que Chamonix est au Mont-Blanc.

Vous pouvez être hébergés aux Prioux, ce qui raccourcit votre étape du jour et rallonge celle du lendemain. A partir des Prioux, possibilité d'utiliser la navette gratuite qui rejoint Pralognan (horaires joints dans votre dossier).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 920 m, - 1440 m

Longueur : 22 km

Horaire : 6 h 45 mn

Jour 03 : Pralognan La Vanoise (1418 m) - Champagny Le Haut (1468 m)

C'est une étape dans une ambiance complètement différente qui vous attend aujourd'hui. Vous allez évoluer sous le couvert forestier la plupart du temps en empruntant de magnifiques sentiers reliant des hameaux empruntés par les anciens. Nul doute que vous côtierez moins de randonneurs. Après un début en douceur, vous entamez la montée en lacets du Ravin de Leschaux puis le Couloir des Rossets avant d'atteindre le **Mont Chevrier** (2000 m), petit plateau débonnaire où le repos est de mise. Le contraste est saisissant : après le versant Sud chaud et sec, la descente s'effectue dans l'ambiance humide et fraîche du versant Nord. Vous pouvez admirer les splendides **Cascades de la Vuzelle** tout au long de votre descente. Un parcours en montagnes russes vous attend alors pour franchir les nombreux vallons provenant du Grand Bec jusqu'à atteindre **Le Mollard** (1570 m). Il est temps d'entamer la dernière montée qui vous conduit au pied de la **Tour du Merle** (1941 m). Vous basculez sur la vallée de Champagny en Vanoise. La descente par **l'Enclos du Seil** (1690 m) et la traversée au-dessus des **Gorges de la Pontille** vous permet d'atteindre le fond de la vallée. Un doux parcours vous permet d'atteindre **Champagny le Haut** (1468 m).

Dénivelée : + 1120 m, - 1060 m

Longueur : 17 km

Horaire : 6 h 45 mn

Vous pouvez être hébergés au Laisonnay d'en Haut, ce qui rallonge de 45 mn votre étape du jour et raccourcit celle du lendemain.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 1120 m, - 1060 m

Longueur : 17 km

Horaire : 6 h 45 mn

Jour 04 : Champagny Le Haut (1468 m) - Porte de Rosuel (1555 m)

La remontée du Doron de Champagny se poursuit en douceur jusqu'au hameau **du Laisonnay d'en Haut** (1580 m). La véritable ascension commence le long de la **Cascade du Py**. Le profil s'adoucit ensuite et on atteint le **Refuge de Plaisance** (2176 m). On progresse désormais dans les vastes espaces débonnaires de la Montagne de Vallaisonnay et on parvient au **Col de Plan Séry** (2609 m). Le passage s'ouvre sur l'autre versant sur le Mont Pourri et après une descente soutenue, on rejoint le **Refuge Entre le Lac** (2151m), niché au bout du vaste **Lac de La Plagne**. Le chemin devient désormais horizontal et après avoir longé le lac, traverse le large **Plan des Eaux** pour arriver aux **Pertes du Ponthurin** (2068 m). En effet, à cet endroit le ruisseau qui draine cette grande vallée disparaît dans les éboulis pour ressortir une centaine de mètres plus bas. Il ne reste plus qu'à plonger sur la haute vallée de Peisey Nancroix et arriver à la **Porte de Rosuel** (1555 m).

Vous pouvez être hébergés aux Lanches, ce qui rallonge de 30 mn votre étape.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 1150 m, - 1060 m

Longueur : 19 km

Horaire : 6 h 45 mn

Jour 05 : Porte de Rosuel (1555 m) - Tignes (2107 m)

Nous remontons la vallée descendue la veille mais sur l'autre rive par un itinéraire moins fréquenté. Nous commençons par traverser le Ponthurin pour remonter la vallée par le versant au soleil et passer au pied des impressionnantes **Cascades du Nant Putors**. La montée s'adoucit et on rejoint l'itinéraire de la veille sur quelques centaines de mètres pour gagner les **Pertes du Ponthurin** (2068 m) où on change définitivement de rive. L'itinéraire désormais débonnaire franchit de courtes montées pour atteindre de grands replats. Après le **Plan de La Plagne**, on rejoint la **Cabane des Mindières** (2224 m) qui domine le **Lac de La Plagne** sur l'autre versant. Se succèdent ensuite le **Plan de la Grassaz**, le **Plan de Janin**, le **Lac du Grattaleu** avant d'arriver au **Refuge du Col du Palet** (2590 m). Un dernier effort est nécessaire pour gagner le **Col du Palet** (2652 m) et traverser les pistes de ski pour gagner **Tignes** (2107 m).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 1110 m, - 550 m

Longueur : 15 km

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 06 : Tignes (2107 m) - Bellecombe (2335 m)

Même si on démarre d'une grande station de ski, le début de cette randonnée à l'écart de l'itinéraire classique peut avoir une ambiance nature pour peu que le regard se porte sur la droite. Nous entrons rapidement dans le Parc de la Vanoise et la progression peu pentue nous conduit au **Col de la Leisse** (2758 m) face au Glacier de La Grande Motte. Nous sommes au coeur de grands espaces. La longue et douce descente commence par le **Lac des Nettes**, le **Plan des Nettes** et le **Refuge de la Leisse** (2590 m). Le Vallon de la Leisse se situe au pied des à-pics de la Grande Casse et on peut voir encore au milieu de l'été les restes neigeux des avalanches de l'hiver. On parvient ainsi à **Entre Deux Eaux** (2043 m), confluent des ruisseaux de la Leisse et de la Femma. En fin de journée, il faut avoir encore un peu d'énergie pour monter au **Plan du Lac** (2375 m), puis à **Bellecombe** (2335 m). On commence à bien découvrir la calotte des Glaciers de la Vanoise de l'autre côté de la gorge et théâtre de notre dernière étape.

Possibilité d'utiliser la navette payante qui relie Entre Deux Eaux à Bellecombe.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 1030 m, - 800 m

Longueur : 22 km

Horaire : 6 h 30 mn

Jour 07 : Bellecombe (2335 m) - Termignon (1290 m)

Pour le retour à **Entre Deux Eaux** (2043 m), la vue est des plus spectaculaires avec la Grande Casse se reflétant dans le lac du Plan du Lac. Après le confluent, la seule ascension de la journée vous conduit vers 2400 mètres d'altitude. C'est le début du magnifique itinéraire en balcon panoramique au-dessous des glaciers de la Vanoise et du Dôme de Chasseforêt (3586 m). Après les **Lacs des Lozières** (2418 m), c'est une succession de petites montées et de grandes traversées au-dessus des gorges du Doron de Termignon qui voit son point culminant vers 2500 mètres d'altitude. La descente commence par une traversée dans une pente raide qui conduit au **Refuge de l'Arpont** (2309 m). Après une partie plus douce, votre itinéraire plonge dans la vallée qu'il rejoint au **Pont du Châtelard** (1347 m). Il ne reste plus qu'à rejoindre à plat **Termignon** (1290 m), terme de votre périple. Vous avez rendez-vous avec votre taxi à **18 heures** pour un transfert à Modane.

Possibilité d'utiliser la navette payante qui relie Bellecombe à Entre Deux Eaux.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 720 m, - 1780 m

Longueur : 24 km

Horaire : 7 h 30 mn

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Extension :

Il est possible de rajouter une 2^e nuit à Pralognan pour faire une randonnée en boucle.

Cette étape est en option, mais nous ne vous pouvons que vous inciter à prendre celle-ci car c'est sans nul doute la plus spectaculaire. C'est une randonnée en boucle qui effectue le tour de l'Aiguille de la Vanoise.

Jour 02 bis : Pralognan La Vanoise (1418 m) - Col de la Grande Casse (2516 m) - Pralognan

. Après s'être élevés au-dessus de Pralognan, vous atteignez **Les Fontanettes** (1645 m). Une bonne montée dans le sauvage vallon de l'Arcelin ménage peu à peu de belles vues sur la Grande Casse (3855 m), point culminant de la Savoie. Le profil s'adoucit au **Lac des Assiettes** (2469 m), juste avant de parvenir au **Col de la Vanoise** (2516 m), haut lieu du Tour de la Vanoise. La vue est des plus spectaculaires sur le Glacier des Grands Couloirs qui prend sa source au sommet de la Grande Casse. A regrets, il est temps d'entamer la descente en finissant le contournement de l'Aiguille de la Vanoise pour rejoindre le **Lac des Vaches** (2366 m), présent dans nombre de cartes postales du village car on le traverse sur des pierres plates. Si la forme est au rendez-vous, nous vous conseillons le petit détour par la Cascade de la Fraiche avant de regagner Pralognan pour une deuxième nuit.

Dénivelée : + 1110 m, - 1110 m

Longueur : 15 km

Horaire : 6 h

A l'aller et au retour, possibilité d'utiliser la navette gratuite qui relie Pralognan aux Fontanettes. (horaires joints dans votre dossier). Vous pouvez également en plus emprunter le télésiège du Genépi qui écourtera votre descente.

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes

randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

Nous pouvons être amenés à modifier vos étapes si les hébergements prévus sont indisponibles à la période de votre voyage. Les hébergements proposés en remplacement seront de catégorie similaire et leur emplacement aura peu d'incidence sur votre itinéraire. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 au premier hébergement en fin d'après-midi la veille de votre premier jour de marche.

Si vous êtes hébergés au Refuge de l'Orgère : vous prenez la navette (**à votre charge**) depuis la **gare routière de Modane**. Horaires joints dans votre dossier.

Si vous êtes hébergés à Modane : vous prendrez la navette (**à votre charge**) **le lendemain** depuis la **gare routière de Modane** pour la **Porte de l'Orgère**. Horaires joints dans votre dossier.

Horaires navette :

<https://www.haute-maurienne-vanoise.com/transports/se-deplacer-en-haute-maurienne/> **Ligne 3**

Si vous arrivez en retard : Pour toute arrivée après 18 h 30 mn, merci de prévenir votre hébergeur. Si vous avez raté la navette, le **transfert en taxi est à votre charge**.

Accès train : Gare de Modane

Horaires auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com.

Eviter que votre trajet soit en week-end ou jour férié car les relations SNCF sont beaucoup plus difficiles ces jours-là.

Accès bus : Gare de Modane

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus, ou covoiturage.

Accès voiture : Modane

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Autoroute de Maurienne A 43, sortie Modane.

Parking : Le parking de la gare est limité à 2 heures. Vous pouvez vous garer au parking gratuit Place du Marché.

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons régulières pour Chambéry : : www.altibus.com puis train pour Modane.

DISPERSION

Le Jour 07 en fin d'après-midi à Modane.

Retour train : Gare de Modane

Horaires auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com.

Retour bus : Gare de Modane

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus, ou covoiturage.

Retour voiture : Modane

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Train pour Chambéry, puis liaisons régulières : www.altibus.com

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire (voir ci-dessous et rubrique Tarif).

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.
- Carte de membre de la FFME ou du CAF (si vous êtes adhérent).

Pour des raisons de sécurité, nous vous demanderons le **numéro du téléphone portable** en votre possession durant la randonnée.

NIVEAU

Randonnée :

Randonneur niveau 4 sur une échelle de 5.

Dénivelée moyenne : 1000 m

Maximum : 1150 m

Longueur moyenne : 20 km

Maximum : 24 km

Horaire moyen : 6h45mn

Maximum : 7 h 30 mn

Attention ! En début de saison en raison de l'enneigement tardif, les conditions peuvent être plus difficiles pour le passage de certains cols et la traversée de névés. Ne choisissez cette période que si vous avez une expérience de la montagne. C'est essentiellement le cas pour le passage du **Col de Chavière**.

Il est également à noter que les navettes pour raccourcir certaines étapes ne fonctionnent qu'en **juillet et août**.

Orientation : Sur demande, nous pouvons vous faire parvenir les traces GPS du parcours.

Niveau 3 : Attention soutenue et bonne lecture de carte.

Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'une carte, d'un carnet de randonnée rédigé par nos soins et des indices sur le terrain. Vous n'empruntez pas toujours des itinéraires balisés. Certains itinéraires peuvent être plus difficiles à suivre en cas de mauvaises conditions météo.

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc...).

*Il vous appartient de vous renseigner auprès des Offices du tourisme de l'évolution météorologique (bulletins affichés) ou d'appeler le répondeur météo au 08 99 71 02 + **numéro du département** : Exemple 08 99 71 02 **73** pour la Savoie.*

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du téléphone portable en milieu montagnard. En effet, si les villages sont généralement couverts par les réseaux de téléphonie mobile (selon l'opérateur), sachez que de très nombreuses zones d'ombre subsistent et que votre appareil s'avérera souvent inutile de longues heures dans la journée. Si toutefois un réseau est présent, en cas de besoin de secours, vous pouvez composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue...).

HEBERGEMENT

5 nuits en refuges de montagne, avec douches.

1 nuit en hotel.

Par respect pour la période de repos journalière des hébergeurs (disponibles tôt le matin et tard le soir),

les chambres ne sont pas disponibles avant 16 heures.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.
Les chiens ne sont pas admis.

La formule de base de cette randonnée en liberté est en **dortoir en demi-pension** (repas du soir + nuit + petit déjeuner).

Certaines nuits en hôtel peuvent être en **formule nuit + petit-déjeuner**. Dans ce cas-là le **repas du soir sera à votre charge**.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

Si vous choisissez l'extension avec 2 nuits à Pralognan vous serez logé en hôtel en chambre de 2 ou 3 personnes (2 nuits).

Repas : Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Ils sont en général servis à partir de 19 h 30 et sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu).

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 7 h 30 - 8 h. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec votre hébergeur la veille si cela est possible.

Pique-nique : La formule de base de ce séjour est en demi-pension.

Nous pouvons vous réserver les pique-nique dans 5 hébergements (voir rubrique Tarif).

Ne pas oublier de prendre le pique-nique à l'hébergement si vous avez choisi la formule en pension complète. Dans ce cas, emporter une petite cuillère et une boîte plastique hermétique.

Pour les nuits en formule nuit + petit-déjeuner, le pique-nique pourra être à votre charge.

Si vous avez choisi la **formule en demi-pension**, vous vous chargez vous-même de vos pique-niques. Il est toujours possible d'acheter un pique-nique (à votre charge) dans les hébergements. Il suffit de le réserver de préférence l'avant-veille. Vous pouvez vous ravitailler à Modane, Pralognan la Vanoise et Tignes.

TRANSFERTS INTERNES

Entre la Porte de l'Orgère et Termignon, tous les trajets sont effectués à pied.

En saison, vous pouvez écourter la randonnée du Jour 2 avec la navette gratuite entre Les Prioux et Pralognan La Vanoise, le Jour 2 bis à l'aller et au retour entre Pralognan La Vanoise et Les Fontanettes et/ou le télésiège du Genépi.

Les Jours 6 et 7, vous pouvez emprunter à l'aller et au retour, la navette payante entre Entre Deux Eaux et Bellecombe.

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule.

Nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 - 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées. Ces quelques conseils ont été élaborés grâce à la collaboration d'un groupe de randonneurs et d'hébergeurs.

GROUPE

A partir de 2 personnes.

Vous constituez au préalable votre groupe qui randonne en toute autonomie. Il n'est pas possible de regrouper des inscriptions individuelles pour des randonnées en liberté.

DOSSIER DE RANDONNEE

Trois semaines environ avant votre départ, vous recevrez le **dossier complet** comprenant tous les éléments nécessaires à la réalisation de votre randonnée.

Un **dossier est fourni par groupe de 2 à 5 personnes**. Si vous désirez des dossiers supplémentaires, ceux-ci sont à réserver à l'inscription (avec supplément).

Ce dossier comprend : Les cartes IGN avec l'itinéraire surligné, un carnet de randonnée rédigé par nos soins, la feuille de route avec la liste des hébergements ainsi que toutes les informations complémentaires.

LE PETIT + : CARNET DE ROUTE SUR VOTRE SMARTPHONE

Pour compléter votre dossier de Randonnée nous mettons gratuitement à votre disposition un carnet de

route numérique.

Il s'agit d'une application à télécharger sur votre téléphone qui vous indiquera à chaque carrefour la direction à suivre et vous apportera des informations pratiques, ainsi que des précisions sur le patrimoine naturel ou culturel.

Vous pourrez également connaître en temps réel votre position sur le parcours.

Avec la fonction vocale le téléphone peut rester dans votre poche ou dans votre sac.

Pour bénéficier de ce service il suffit de nous le préciser à la réservation.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

- Des sous-vêtements.
- En début et en fin de saison (juillet et septembre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- **Un drap-sac , les duvets sont inutiles.**
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- **Un tire-tique.**
- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Dates : tous les jours de la semaine, **du 28 juin au 14 septembre 2025**, suivant la disponibilité des hébergements.

Attention ! En début de saison en raison de l'enneigement tardif, les conditions peuvent être plus difficiles pour le passage de certains cols et la traversée de névés. Ne choisissez cette période que si vous avez une expérience de la montagne. C'est essentiellement le cas pour le passage du **Col de Chavière**.

Il est également à noter que les navettes pour raccourcir certaines étapes ne fonctionnent qu'en **juillet et août**.

Il est préférable de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance. Cela vous permettra de suivre le programme prévu, sans transfert, ni supplément.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les **autres dates qui vous conviendraient** également (par exemple possibilité de décaler la randonnée de 1 ou 2 jours avant ou après...), ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Prix 2025:

Nombre de personne	Prix par personne
2 personnes	1 195 €
3 personnes	995 €
4 personnes et +	885 €
Sans le transport des bagages par véhicule	660 €

+ 25 € par personne du 1^{er} au 14 septembre 2025

Journée supplémentaire en option : **+ 95 €**

Pique-nique de midi :

+ 60 € (pour le programme de base, 5 pique-niques)

+ 72 € (avec la journée supplémentaire, 6 pique-niques).

Pour les nuits en formule nuit + petit-déjeuner, le pique-nique pourra être à votre charge.

Supplément nuit supplémentaire :

En chambre double + petit-déjeuner en hôtel** le dernier jour : **+ 60 €**.

En chambre individuelle + petit-déjeuner en hôtel** le dernier jour : **+ 95 €**.

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

Modification de Réservation : ATTENTION ! Des frais de dossier (**50 €**) pourront être retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Votre randonnée commencée, pour des raisons évidentes d'organisation, vous devez impérativement **suivre le programme** tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos dates et lieux d'hébergement.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- La nourriture et l'hébergement en demi-pension (sauf jour 05 en B&B).
- La fourniture d'un dossier de randonnée complet.
- Le transport des bagages à chaque étape.
- Le transfert en taxi le dernier jour entre Termignon et Modane.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi (sauf pension complète).
- Le diner du jour 05.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- La navette pour rejoindre la Porte de l'Orgère le premier jour.
- Les éventuelles navettes pour raccourcir les étapes.
- Les éventuelles visites.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

Modalités de réservation

Acompte de 35 % à la réservation, puis versement du solde à 35 jours du départ.

Frais d'inscription non inclus.

Modification de réservation :

- Une fois la réservation effectuée, toute demande de modification de prestations (d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations, etc.), ne peut intervenir qu'avec notre accord et le paiement des frais induits (au minimum 65 € / personne).
- Si vous souhaitez changer de programme ou de dates de séjour : il s'agit alors d'une annulation ; des frais s'appliquent selon notre barème d'annulation habituel (voir nos CGV). Une nouvelle réservation est alors nécessaire, également soumise à la disponibilité des hébergements.

Consultez nos Conditions Générales de Vente en [cliquant ici](#).

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

NOS POINTS FORTS

- Un tour de la Vanoise allégé (vous retrouvez vos bagages tous les soirs).
- Une randonnée itinérante exclusive au cœur du Parc National de la Vanoise.
- La vue sur les glaciers chaque jour.
- L'accueil des gardiennes et gardiens des refuges du Parc de la Vanoise.
- L'accès en train facile (5 h de Paris).
- Pour les personnes en voiture, la possibilité de regagner son véhicule après le dernier jour de randonnée (pas de nuit supplémentaire sur place).
- La possibilité d'avoir les traces GPS du parcours.

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

BIBLIOGRAPHIE

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.

"La Savoie Vagabonde", Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat

"La Vanoise, Montagne de l'homme", Jean Marie JEUDY. Edition GLENAT.

ALPES MAGAZINE n°4, " Tignes, mort de boue ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°8, " Tarentaise, les pièges de l'or blanc ", p 16.

ALPES MAGAZINE n°16, " Haute-Maurienne, Les beautés du Diable ", p 65.

ALPES MAGAZINE n°25, " La Grande Casse : le Mont-Blanc de Pralognan", p 20.

ALPES MAGAZINE n°33, " Maurienne, Retour à la Montagne ", p 60.

ALPES MAGAZINE n°40, " Les Parcs des Alpes ", p 62.

ALPES MAGAZINE n°53, " Quatre parcs sans frontière ", p 12.

ALPES MAGAZINE n°62, " Ski de printemps en Vanoise ", p 48.

ALPES MAGAZINE n°73, " Tarentaise, la vertu des versants ", p 60.

ALPES MAGAZINE n°78, " Inaccessible et incomprise Maurienne", p 52.

ALPES MAGAZINE n°82, " Parc national de la Vanoise, il tutoie les cieux ", p 90.

ALPES MAGAZINE n°98, " La Vanoise, une terre de passions ", p 22.

ALPES MAGAZINE n°145, " La Planète Tignes ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°145, " Mars 1952, les dernières heures de Tignes ", p 50.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard " Massif de la Vanoise"

1 / 25 000 IGN 3534OT " Les trois vallées - Modane "

1 / 25 000 IGN 3532ET " Les Arcs - La Plagne "

1 / 25 000 IGN 3633 ET " Tignes - Val d'Isère "

LE PARC NATIONAL DE LA VANOISE

DESCRIPTION

Le Territoire du Parc National de la Vanoise :

Situé entre les hautes vallées de la **Maurienne** et de la **Tarentaise**, le Parc national de la Vanoise enveloppe des montagnes élevées, culminant à plus de 3 000 mètres, sur lesquelles subsistent de nombreux **glaciers**, mais par ailleurs pénétrées par des vallées s'ouvrant sur de **larges cols** d'accès facile.

Abrité des pluies océaniques par les Préalpes et la chaîne de Belledonne, le massif est doté d'un **climat**

relativement peu arrosé et bien ensoleillé.

La variété de ses roches (calcaires, gypses, grès, quartzites, schistes, micaschistes, gneiss...) liée à une structure géologique très complexe, l'amplitude altitudinale, la position de carrefour climatique contribuent à la **remarquable richesse** géologique, floristique et faunistique du massif.

Département : Savoie

Superficie : Cœur : 535 km²

400 km de **sentiers balisés**

Altitudes dans le cœur : la plus haute : 3 855 m (La Grande Casse) et la plus basse : 1 280 m

Limite commune avec le **Parco nazionale Gran Paradiso** : 14 km.

L'ensemble Parc national de la Vanoise - Parco nazionale Gran Paradiso constitue l'un des plus grands espaces protégés d'Europe occidentale, avec 1 250 km². Les deux parcs sont **jumelés depuis 1972**.

Réglementation du cœur du Parc National de la Vanoise à destination des randonneurs :

L'une des missions des parcs nationaux consiste à accueillir et sensibiliser à l'environnement le public. Le Parc national de la Vanoise est un espace ouvert à tous ; mais pour préserver ses richesses, acteurs locaux et visiteurs se doivent de respecter quelques règles.

Le **cœur** du Parc national de la Vanoise est un espace ouvert, en accès libre. Il n'est pas un parc d'attraction clôturé, avec des droits d'accès payants et des heures d'ouverture.

Il n'est pas non plus un espace de consommation : les visiteurs et les habitants se doivent de le respecter et de ne pas laisser de trace de leur passage.

Pour que le partage de l'espace soit le plus harmonieux possible, chacun doit adopter un comportement respectueux des hommes et de la nature.

Une réglementation spécifique s'applique dans le cœur du Parc national. En respectant ces règles de bonne conduite, vous participerez vous aussi à la préservation des patrimoines qui font que ce territoire a été classé Parc national.

Le cœur est matérialisé par des panneaux situés le long des principaux sentiers et également par des balises tricoloptres. C'est dans cette zone que s'applique la réglementation du cœur de Parc.

Sur les cartes IGN, la limite de la zone cœur est indiquée par une large bande verte continue.

Ne pas amener de chien, même en laisse

Même petits, gentils, bien dressés, les chiens sont interdits dans le cœur du Parc national* où leur présence risque de perturber l'écosystème : destruction de couvées, transmission de germes...

* à l'exception des chiens de garde des troupeaux et ceux qui accompagnent les personnes handicapées

Ne pas cueillir ou prélever de fleurs, de fruits, d'insectes ou de minéraux

Des milliers de prélèvements altéreraient l'équilibre naturel local. Même si les vaches et les moutons mangent des fleurs, ils n'ont pas le même impact comparé à l'action du grand nombre de visiteurs.

Plantes, insectes ou minéraux font partie du paysage... Il faut les respecter.

Remporter tous vos détrit

La nature est fragile, il ne faut donc pas polluer le milieu naturel. Dans les refuges, pensez également à redescendre vos déchets dans la vallée car le refuge ne peut gérer des tonnes de déchets (ces derniers

sont hélicoptérés et ont donc un coût supplémentaire pour le gardien et également pour la planète). N'oubliez pas le tri sélectif en vous débarrassant de vos déchets dans la vallée.

Ne pas troubler la tranquillité des lieux la faune par des bruits, cris ou appareils sonores

Tout simplement, pour la quiétude de la faune mais également des autres randonneurs !

Ne pas allumer de feux

Un feu peut très vite être mal maîtrisé et engendrer un incendie.

Rester sur les sentiers et éviter de couper les lacets à la descente

Le passage répété de randonneurs en dehors des sentiers entraîne une érosion qui devient très difficile à traiter une fois qu'elle est installée.

De plus, l'herbe des prairies de fauche et des alpages constitue la ressource des agriculteurs : évitez donc de la piétiner.

Source : www.vanoise-parcnational.fr

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

Nos conditions générales de vente complètes sont disponibles sur notre site Internet www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/ ou sur simple demande.

Nous vous rappelons que tout achat d'un séjour implique leur acceptation.

Vous trouverez ci-dessous les informations clés concernant les modalités d'inscription, d'annulation et les assurances.

INSCRIPTION

Quand réserver ?

Le plus tôt possible, car ainsi vous augmentez les chances de départ de votre séjour et de la disponibilité de vos critères d'hébergement.

Un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive :

- 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse 6 jours
- 7 jours avant le départ pour un séjour dont la durée est de 2 à 6 jours

Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ).

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au séjour s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par nos soins concernant le séjour.

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site : www.arcanson.com. Choisissez le circuit et, dans l'onglet « Dates et Prix », cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de votre date de départ. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et réglez directement en ligne avec votre carte bancaire.

À moins de 15 jours du départ, vous réglez impérativement par carte bancaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription (disponible sur simple demande) et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement :

- Par carte bancaire par téléphone au 04 76 95 23 51
- Par chèque bancaire à l'ordre d'Arcanson
- Par virement (frais à votre charge)

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

Confirmation de réservation :

Après vérification des disponibilités en fonction des critères et dates choisis, votre inscription sera confirmée par ARCANSON par l'envoi d'un e-mail ou d'un courrier, accompagné de votre reçu.

Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, ARCANSON procédera au remboursement de l'intégralité des sommes versées, sans aucune retenue.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

ANNULATION

Annulation avant la date de départ du voyage de votre part

Si vous vous trouvez dans l'obligation d'annuler votre séjour avant son commencement (date de départ), vous devez en informer ARCANSON et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date pour facturer les frais d'annulation.

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation de votre part, il sera facturé **les frais d'annulation** ci-dessous :

- À 31 jours du départ et plus : 10% du prix du séjour, avec un minimum de 60€ par personne.
- De 30 à 21 jours : 35% du prix du séjour.
- De 20 à 14 jours : 50% du prix du séjour.
- De 13 à 2 jours : 75% du prix du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90% du prix du séjour.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription et de la prime d'assurance.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

Tout séjour entamé est intégralement dû. Une annulation intervenant après le 1^{er} jour (une fois le séjour débuté) ne donne lieu à aucun remboursement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

Modifications / Interruption des prestations à la demande du voyageur

Après l'inscription au séjour et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (changement de séjour, de dates, d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable d'ARCANSO et le paiement à ARCANSON des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSON ne saurait être tenue de procéder aux modifications souhaitées.

Cas particulier des séjours liberté : les conditions de modification ci-dessus s'appliquent excepté si vous souhaitez changer de programme ou de dates. Il s'agit alors d'une annulation. Par conséquent, les frais du barème d'annulation s'appliquent.

Pour tous : à compter de la date du départ, toute demande de modification et/ou de non réalisation de toute ou partie des prestations du séjour ne donnera lieu à aucun

remboursement des prestations initiales. Toute nouvelle prestation demandée au cours du séjour sera à payer préalablement auprès d'ARCANSON ou des prestataires désignés.

ASSURANCES

ARCANSON vous propose 3 formules d'assurance.

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties. Les garanties, conditions générales et particulières de ces assurances ainsi que le document d'information produit correspondant sont consultables sur le site www.arcanson.com/assurances ou sur demande.

Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription.

Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Les 3 formules d'assurance sont les suivantes :

- **Assurance Annulation + Extension Épidémies (A)** - 3,4% du prix total du voyage.
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement + Extension Épidémies (B)** - 2,0% du prix total du voyage. Attention, la garantie Responsabilité Civile à l'étranger ne couvre que les résidents domiciliés en France et DOM.
- **Assurance Multirisques (C)** - 4,8% du prix total du voyage. Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation (A) et assistance rapatriement (B), elle est complétée par deux garanties : Interruption de séjour et Retard de transport.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« Assistance Rapatriement ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : contact@arcanson.com Web : www.arcanson.com

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.

RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre

RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence