

GRANDE TRAVERSÉE DE LA VANOISE



La Vanoise, sous toutes les coutures !

Voici une traversée qui tutoie la haute montagne, dans ce qui fut le premier parc national français, créé en 1963 pour préserver des assauts répétés des stations de ski ce beau massif, ponctué de glaciers et doté aujourd'hui d'une faune très présente et d'une flore très riche.

Dans sa première partie, cet itinéraire brode autour du Tour des Glaciers de la Vanoise, un grand classique, magnifique et fréquenté, en y ajoutant des parties plus sauvages. Ensuite, cap vers l'Est, pour aller découvrir la haute Maurienne et ses splendeurs, avec quelques sommets sur la route! Voilà qui permet d'explorer en profondeur ce bel écrin!

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau soutenu à sportif
- ▶ 11 jours - 10 nuits - 10 journées de marche
- ▶ 6 à 7h de marche par jour, dénivelés positifs quotidiens d'environ 1000m
- ▶ Terrain : bons sentiers + nombreuses portions hors sentiers dans des pierriers (aisance impérative)
- ▶ Portage : affaires pour les 10 jours
- ▶ Hébergement : gîtes et refuges (dortoirs)
- ▶ Transferts : en taxi ou bus local
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

31 juillet -10 août 2024

1585 €

Niveau soutenu à sportif

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : mercredi 31 juillet : accueil à Aussois - refuge de Plan Sec

Accueil à 17h à Aussois au parking du pied des pistes. Transfert vers le parking de la Carrière avec un seul (ou deux) véhicules et montée vers le refuge de Plan Sec (attention, il faut donc arriver en tenue de randonnée et le sac prêt pour les 10 jours).

+300m, 45mn. Nuit en refuge.

Jour 2 : jeudi 1^{er} août : Plan Sec - refuge de l'Orgère

Montée matinale au col de la Masse (2922m) et, de là, ascension du Râteau d'Aussois, un panorama grandiose pour commencer cette itinérance! Descente sur le refuge de l'Orgère.

+650m, -1000 m, 5h, +/- 200m, 2h pour le sommet.

Jour 3 : vendredi 2 : Orgère - refuge de Péclet Polset

Montée à travers un beau vallon vers le col de Chavière (2696m), avec un détour possible vers le joli lac des Parties ; descente dans un décor minéral vers le refuge de Péclet-Polset.

+900m, -350m, 5h. Nuit en refuge.

Jour 4 : samedi 3 : Péclet Polset - refuge des Lacs Merlet

Splendide et longue journée sauvage aujourd'hui avec plusieurs itinéraires possibles, pour la plupart hors sentier : franchissements de cols, montées, descentes, lacs et moraines, pour arriver au chaleureux petit refuge des Lacs Merlet.

+900m, -800m, 7h. Nuit en refuge.

Jour 5 : dimanche 4 : Lacs Merlet - refuge de la Valette

Encore une grosse journée, cette fois sur de bons sentiers, avec un panorama à 360° au sommet du Petit Mont Blanc (2677m) puis la descente sur le Repoju. Il faut garder de l'énergie pour la dernière remontée (900 mètres de D+) vers le refuge de la Valette.

+1450m (en deux fois), -1250m (aussi!), 7h. Nuit en refuge.

Jour 6 : lundi 5 : la Valette - refuge du col de la Vanoise

Une belle traversée très variée, dans une grande ambiance, par les cirques des Grand et Petit Marchet. Passage sous la spectaculaire aiguille de la Vanoise, et l'on rejoint le refuge du col de la Vanoise (l'ancien refuge Félix Faure). On est au coeur du sujet!

+1200m, -1250m, 7h. Nuit en refuge.

Jour 7 : mardi 6 : col de la Vanoise - refuge de la Femma

Journée principalement hors sentier, si le temps est avec nous! Une fois redescendus au confluent des vallons, au pied de la Grande Casse, nous remontons vers le refuge de la Leisse puis le col de Pierre Blanche (2842m) puis entamons la descente vers le confortable refuge de la Femma.

+750m, -900m, 6h. Nuit en refuge.

Jour 8 : mercredi 7 : la Femma - refuge de Fond des Fours

Si la météo est de la partie, montée en direction des Barmes de l'Ours, d'où un magnifique parcours en crête nous fait rejoindre le col de la Rocheure (2911m). Descente sur le refuge de Fond des Fours.

+800m, -650m, 6h30. Nuit en refuge.

Jour 9 : jeudi 8 : Fond des Fours - refuge du Carro

Montée au col des Fours (2976m), puis nous rejoignons la route du col de l'Iseran pour remonter ensuite sur le refuge du Carro par un magnifique sentier en balcon.

+800m, -500 m, 6h. Nuit en refuge.

Jour 10 : vendredi 9 : le Carro - refuge des Evettes

Si la forme est toujours là, montée au col des Pariotes (3034m), pour descendre dans la haute vallée de l'Arc et remonter sur le refuge des Evettes par le sentier des gorges de la Reculaz (câbles).

+900m, -1000m, 6h. Nuit en refuge.

Jour 11 : samedi 10 : les Evettes - descente sur Bonneval

Aller-retour sacs légers au lac du Grand Méan, dans un panorama grandiose qui clôt le voyage en beauté! Descente finale sur le village de Bonneval et transfert retour à Aussois pour 15h.

+250m, -1050 m, 4h.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J11
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et complément d'en-cas
- Les transferts aller-retour chez vous - Aussois
- Les jetons de douche en refuge (3€ environ)
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'assurance annulation (vivement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le mercredi 31 juillet à 17h à Aussois (parking gratuit du pied des pistes)
- ▶ Fin le samedi 10 août vers 15h au même endroit

Pour se rendre à Aussois :

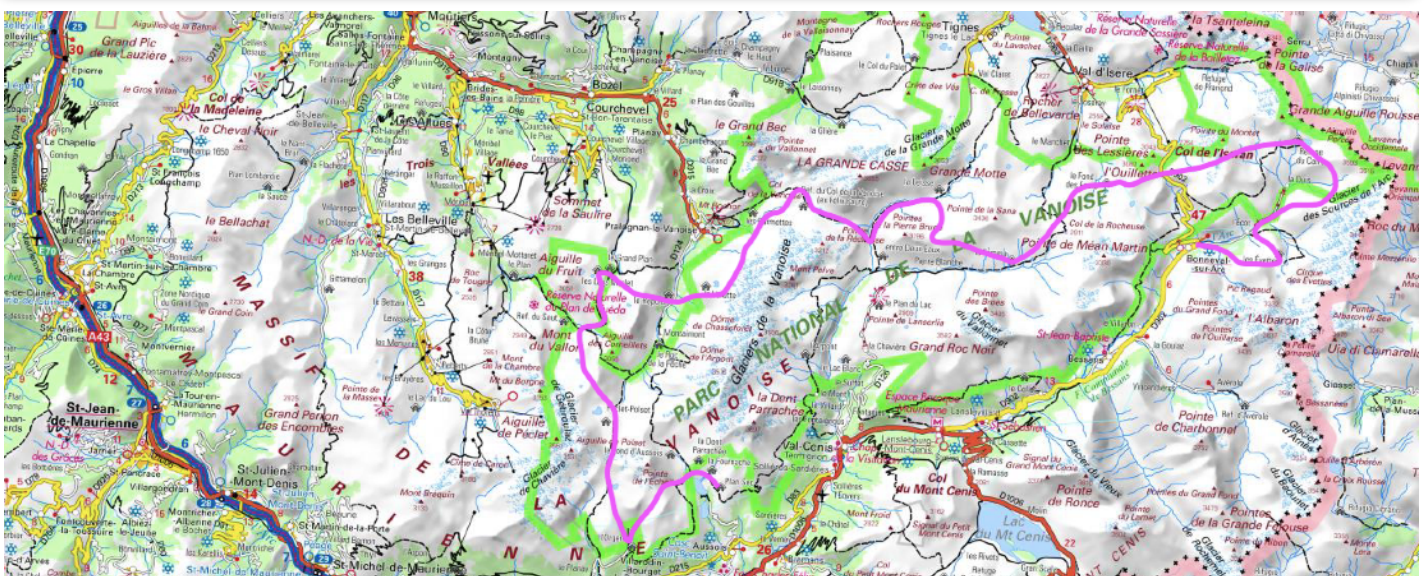
- En train : jusqu'à Modane (train direct depuis Paris) puis navette S52. Je peux vous récupérer à la gare de Modane (ou l'un des participants le pourra). Ne prenez pas de billets non remboursables avant la confirmation du séjour.
- En voiture : autoroute A43 de la Maurienne. Covoiturage possible et conseillé entre les participants.

HÉBERGEMENT - RESTAURATION

- Refuges : parfois confortables, parfois plutôt rustiques. Sachez que certains d'entre eux sont de (très) gros refuges, très fréquentés, avec tout ce que cela implique...
- Dortoirs, sanitaires communs, douches chaudes avec jetons (non inclus, de l'ordre de 3 ou 4 €), ou douche froide - ou pas de douche!
- Drap-sac obligatoire

LOGISTIQUE

- Le premier jour, arriver en tenue de randonnée.
- Possibilité de laisser des affaires dans l'un des véhicules sur le parking à Aussois.



ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + l'eau et le pique-nique du jour + les en-cas pour plusieurs jours = **pas plus de 8-10 kg tout compris!**

Faites le plus léger possible, mais attention, il peut faire chaud, mais il peut aussi faire très froid. Ne négligez pas vêtements chauds et équipement de pluie, c'est important!

Pour la journée :

- Un sac à dos de 45 litres, avec un sursac protecteur imperméable (obligatoire)
- Chaussures de rando : bonne semelle, assez étanches, ni trop usées, ni trop neuves!
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short ou pantacourt (ou 2 max)
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère), obligatoire
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (obligatoires - cape de pluie peu adaptée)
- Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac.
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil cat. 3, crème solaire minérale et biodégradable
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 1,5 à 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche + 1 cuillère
- Bâtons plus que vivement recommandés voire obligatoires
- 2 ou 3 grands sacs plastiques ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires + pour mettre la nourriture + qq petits pour servir de poubelle : obligatoire
- Si vous en avez un, un micro sac à dos pliable (un exemple ici) pour les sommets en route
- Couverture de survie

Pour les soirées et nuits :

- Sac à viande obligatoire
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées (si départs matinaux)
- Boules Quiès
- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, et chaussettes chaudes + collant type Mérinos ou pantalon léger : il est impératif d'avoir de quoi se couvrir les jambes au cas où

- Sandales type Crocs (mais il y en a dans les refuges)
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampooing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Papier toilette et briquet
- Savon bio pour la lessive + pinces et fil à linge

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire si traitement en cours).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons : la plupart des refuges ne prennent pas la carte bleue
- Possibilité de charger des appareils en refuge limitée (beaucoup de monde) et peut-être parfois payante, et couverture réseau limitée sur le parcours.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s) + carte européenne d'assurance maladie, le tout dans une pochette étanche avec votre argent
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, AEM Voyages propose un contrat Europ Assistance (4,2% du prix du séjour) comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation - interruption du séjour et bagages - effets personnels.

INFORMATIONS COVID 19

- L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour.
- Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter ce site.

CARTES

- Carte IGN Top 25 1:25000 3534OT Les Trois Vallées
- Carte IGN Top 25 1:25000 3633ET Tignes - Val d'Isère - Haute-Maurienne

