










# TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE

Le Tour des glaciers de la Vanoise est une des plus belles et des plus emblématiques randonnées des Alpes. C'est au cœur du parc national de la Vanoise que se déroule votre randonnée. Ce trek itinérant vous permettra de flirter avec des paysages diversifiés et hors du commun, entre alpages et neiges éternelles. Nul doute que vous aurez l'occasion de croiser bouquetins et chamois, ou, pour les plus observateurs, d'admirer les vols du gypaète barbu et de l'aigle royal. C'est parti pour une semaine hors du temps !

 Région	Alpes du nord
 Activité	<a href="#">Rejoindre un groupe</a>
 Durée	7 jours
 Groupe	4 à 8 personnes
 Code	TVAN
 Prix	A partir de 895 €
 Niveau	3/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 Pralognan-la-Vanoise - Refuge du Col de la Vanoise (2517 m)

Notre séjour débute par la traversée du hameau du Barioz, puis celui des Bieux pour rejoindre le célèbre GR55 vers le hameau des Fontanettes. Le sentier monte à travers bois en direction du refuge des Barmettes et du pont de la Glière. Nous traversons le lac des vaches, puis montons dans la moraine de la Grande Casse, avant d'arriver au Lac Long et de rejoindre le refuge du Col de la Vanoise (Félix Faure), où nous passerons la nuit.

*Dénivelé: + 1100 m, 4 h de marche.*

### 📍 Jour 2 Refuge du Col de la Vanoise - Refuge de l'Arpont (2309 m)

Nous longeons le lac Rond et le lac du Col de la Vanoise. L'itinéraire suit les Voûtes du Clapier Blanc, puis part vers l'ouest et la Roche Ferran. Pique-nique aux lacs des Lozières. Puis nous montons vers le sud et redescendons sur les pelouses alpines. Le magnifique sentier en balcon vous conduit jusqu'au refuge de l'Arpont.

*Dénivelé: + 205 m, dénivelé - 455 m, 6h de marche.*

### 📍 Jour 3 Refuge de l'Arpont - refuge de la Dent Parrachée

Nous prenons aujourd'hui la direction de la Combe de l'Enfer et suivons le sentier en balcon sur le flanc de la Dent Parrachée, le sommet emblématique de la Vanoise. Nous continuons notre itinéraire en direction de la Loza, puis de la Turra et rejoignons les alpages de Plan d'Amont. Notre étape surplombe les deux barrages d'Aussois et rejoint le refuge de la Dent Parrachée où nous passerons la nuit.

*Dénivelé: +505 m, dénivelé -615 m, 7 h de marche.*

### 📍 Jour 4 Plan d'Amont - Refuge de l'Aiguille Doran (1860 m)

Depuis le pont de la Sétéria, nous montons en direction du col de la Masse, jusqu'à l'intersection avec le GR5. Le sentier traverse le plateau du mauvais berger en direction du col du Barbier. Nous descendons vers le sud pour pénétrer dans une magnifique forêt de pins cembro et de pins sylvestre et rejoignons le refuge de l'Aiguille Doran où nous passerons la nuit.

*Dénivelé: + 265m; dénivelé: - 530m, 5 h de marche*

### 📍 Jour 5 Refuge de Pécllet-Polset (2471 m)

Notre randonnée du jour nous conduit aux chalets de l'Estiva. Puis au vallon de Polset. Le lac de la Partie se découvre sur notre droite. Après une pose bien méritée nous rejoignons le col de Chavière (2795 m). Nous descendons sur le versant Tarentaise (névés importants en début de saison) et rejoignons le refuge de Pécllet-Polset.

*Dénivelé: + 860 m, dénivelé: -325 m, 4h de marche*

### 📍 Jour 6 Refuge de Pécllet-Polset - Refuge de la Valette (2590 m)

Le sentier descend progressivement en longeant le ruisseau des Lauzes puis le Doron de Valpremont jusqu'à l'intersection de Ritort. Nous rejoignons le refuge du Roc de la Pêche, puis nous remontons pour rejoindre le hameau de Montaimon. Nous prenons ensuite la direction du cirque des Nants. Le sentier en balcon est dominé par le Roc du Blanchon puis par le Pommier Blanc. Nous regagnons le chalet des Nants, contourignons le Pic de la Vieille Femme et arrivons au refuge de la Valette

*Dénivelé: +875m dénivelé: - 760 m, 5h de marche*

### 📍 Jour 7 Refuge de la Valette (2590 m) - Pralognan-la-Vanoise (1400 m)

Ce matin, notre randonnée débute par le cirque de la Valette. Nous franchissons le passage du Roc du Tambour. Le sentier descend et contourne le sommet du Petit Marchet par l'ouest.

Nous arrivons au cirque du Grand Marchet et entamons la montée jusqu'au col.

Nous suivons les cairns pour descendre vers le cirque de l'Arcelin. Rejoignons les Fontanettes puis Pralognan pour boucler la boucle.

*Dénivelé : + 285 m dénivelé: - 1450m, 5 h de marche*

Attention cet itinéraire présente en début de saison de nombreux passages enneigés pouvant s'avérer dangereux. Votre accompagnateur saura vous guider en toute sécurité et il reste seul maître des décisions en matière d'itinéraire en fonction de la météo et du niveau du groupe.

### Départs pour les groupes parlant français :

*Pas de départ pour l'instant*

Code voyage: TVAN

### Le prix comprend

- l'hébergement en refuge et les diners.
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état
- l'ensemble des demi-pension et pique-nique
- La prise en charge des transferts prévus au programme

### Le prix ne comprend pas

- les boissons
- les pique-niques
- les assurances
- les frais d'inscription.
- les transferts jusqu'au point de RDV
- tout ce qui n'est pas indiqué dans "le prix comprend"
- les douches payantes dans les refuges (prévoir de la monnaie)

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Annulation

##### Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

##### Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

##### Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï France et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï France se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï France peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### **Assurance**

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

[france.altabasecamp.com/fr/assurance](http://france.altabasecamp.com/fr/assurance)

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### Encadrement

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants. Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

### Alimentation

ALIMENTATION :

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 8 h - 8 h 30.

Pique nique : les piques niques sont préparés dans les différents lieux d'hébergements.

Boissons :

Les boissons personnelles ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie pour les cafés, jus de fruits, bières ou coca durant les haltes...bien souvent les refuges n'ont pas de machine à carte bleue !

### Hébergement

Hébergement en refuge

### Déplacement et portage

Vous portez vos affaires pour l'ensemble de la semaine, veiller à ne pas trop vous charger pour plus de confort et de plaisir en randonnée.

### Budget et change

Pensez à prendre de la monnaie pour les boissons et les douches dans le refuges.

### Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

### Équipement fourni sur place

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement.

### Équipement indispensable

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. 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 en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidi lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sac)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

## Matériel

---

- Une petite lampe de poche(avec piles de recharge)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde ou camel-back de 1.5l
- Un couteau de poche
- Un tupperware individuel en plastique, pour les salades de midi + couverts et gobelet.
- Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier-toilette + briquet (pour le brûler ).
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

## Bagages

---

Un sac de voyage contenant vos affaires personnelles de la semaine.

## Pharmacie

---

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif). Pensez également à votre traitement en cours.

Avant votre départ il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive.

Si vous n'êtes pas du tout entraîné il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliseraient ainsi que le groupe. Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 5 heures avec un dénivelé de 300m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée.

Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

## Géographie

---

Grande chaîne montagneuse du sud de l'Europe centrale, les Alpes forment un arc de cercle de 1.200 kilomètres de long, entre le golfe de Gênes et le Danube, au niveau de Vienne. Les Alpes sont la chaîne montagneuse la plus haute et la plus densément peuplée d'Europe: occupant plus de 240.000 kilomètres carrés, elles sont habitées par environ 20 millions de personnes. Les vallées sont habitées toute l'année; les hauts plateaux comprennent des pâturages et des habitations saisonnières. Plus haut, dans les zones où les arbres ne poussent plus, on trouve des pâturages et des installations de loisir.

## Tourisme responsable

---

Situation environnementale

Il y a depuis déjà plusieurs années en France une forte prise de conscience collective de la politique environnementale. Protéger la nature et les espaces préservés, amoindrir la pollution, faire attention à sa consommation d'énergie ... sont des thèmes récurrents et d'importance nationale. En trek ou plus largement dans les voyages d'aventure, l'intérêt est d'ordre majeur, l'équilibre écologique des espaces traversés étant très fragile. La vigilance, l'attention et la responsabilité est du ressort de tous, chacun est acteur du maintien de la propreté, de l'état des lieux, de la pollution.

#### Le traitement des déchets

Les organisations locales s'occupent de la gestion des déchets dans les sites naturels. Le système de collecte et de traitement des déchets est opérationnel : les poubelles de tri sélectif , les collectes publiques et privées.

#### Ressources en eau

L'approvisionnement en eau n'est pas une problématique majeure en France. L'eau est potable pour les voyageurs. Nous mettons en place des pratiques de gestion de l'eau (consommation minimale journalière, limitation de l'impact sur la biodiversité locale et sur les populations et utilisation de détergents écologiques).

#### Ressources en bois :

En France les ressources en bois sont nombreuses. La déforestation reste minime.

Si possible, nous minimisons l'utilisation du gaz et privilégions l'utilisation de combustible renouvelable.

#### Sites naturels

Le territoire français possède des Parcs nationaux, parcs régionaux et autres espaces protégés : Parc national des Cévennes , Parc national des Ecrins, Parc national de La Guadeloupe, Parc amazonien de Guyane , Parc national du Mercantour , Parc national de Port-Cros , Parc national des Pyrénées , Parc national de La Réunion , Parc national de la Vanoise , 47 parcs naturels régionaux, ...

Gestion : Parcs Nationaux de France ([www.parcsnationaux.fr](http://www.parcsnationaux.fr)), Fédérations des Parcs Naturels Régionaux de France ([www.parcs-naturels-regionaux.fr](http://www.parcs-naturels-regionaux.fr)), Office Nationale des forêts ([www.onf.fr](http://www.onf.fr)), Réserves Naturelles de France ([www.reserves-naturelles.org](http://www.reserves-naturelles.org)), Conservatoire du Littoral ([www.conservatoire-du-littoral.fr](http://www.conservatoire-du-littoral.fr)), ...

Nous respectons la réglementation et les usages en vigueur dans les parcs nationaux, les parcs régionaux et les autres espaces protégés.