

Trek en Vanoise

La montagne dans toutes ses splendeurs !!

FICHE TECHNIQUE SEJOUR

6 jours et 5 nuits
du 14 juillet au 19 juillet 2025





Itinéraire:

J1 : Fontanettes (1650m) – Refuge du Col de la Vanoise (2517m).

Depuis Pralognan-la-Vanoise, parking du Bouquetin (rdv 13h), trajet en navette jusqu'aux Fontanettes.

Dénivelé + : 850 m

Dénivelé - : 0 m

Durée: 3h de marche effective

Point de vue sur la Grande Casse et l'aiguille de la Vanoise, traversée mythique au milieu du lac des Vaches.

J2 : Refuge du Col de la Vanoise (2517 m) – Refuge de l'Arpont (2309 m)

Dénivelé + : 250 m

Dénivelé - : 450 m

Durée: 6h de marche effective

Etape tranquille en balcon avec vue sur les glaciers de Chasseforêt et du Pelve

J3 : Refuge de l'Arpont (2309 m) – Refuge de la Dent Parrachée (+200m D+)

Dénivelé + : 800 m

Dénivelé - : 500 m

Durée: 7h de marche effective

Traversée en sentier balcon très sauvage.

J4 : Refuge de la Dent Parrachée (2511 m) – Refuge de l'Orgère (1985 m)

Dénivelé + : 270 m

Dénivelé - : 530 m

Durée: 5h de marche effective

Le plateau du mauvais berger est un secteur à bouquetins – traversée d'une cembraie.

Remarque: Si tout le monde est en forme, on peut prendre l'option du Col de la Masse, plus sauvage, mais plus sportif!

J5 : Refuge de l'Orgère ou de l'Aiguille Doran (1900 m) – Refuge de Péclet-Polset (2471 m)

Dénivelé + : 860 m

Dénivelé - : 325 m

Durée: 4h de marche effective

Les lacs de la partie seront l'occasion d'une jolie pause avant le dernier tronçon de la montée.

J6 : Refuge de Péclet-Polset (2474 m) – les Prioux, Pralognan la Vanoise (1710 m),

puis navette jusqu'au parking du bouquetin.

Dénivelé + : 50 m

Dénivelé - : 800 m

Durée 4h de marche effective.

On dit au revoir à la haute montagne par la célèbre vallée de Chavière, terroir de l'agro pastoralisme alpin.

Arrivée prévue environ 16h.

Durée donnée à titre indicative, variable selon les conditions météorologiques et la forme physique des participants.



**Dates :**

du 14 juillet au 19 juillet 2025

Prix par personne :

Tarif groupe de 4 à 5 personnes: 750€ / pers

Tarif groupe à partir 6 personnes minimum: 710 € / pers

Niveau :

Toute personne en bonne forme physique et ayant déjà l'expérience de la randonnée en montagne. Les participants doivent être des marcheurs réguliers (ou autre sport d'endurance), ne présentant pas de soucis de santé majeur, et capables de porter un sac à dos individuel tout au long de l'aventure.

Hébergement :

Refuges de montagne gardés confortables.

Encadrement :

Accompagnateur en montagne, diplômé d'état sur toute la durée du séjour, avec contacts et conseils individualisés en amont du séjour.

1 accompagnateur en montagne pour un groupe 10 personnes maximum.

Lieu & horaires de rendez-vous d'arrivée du séjour :

Départ : Pralognan la Vanoise (parking du bouquetin) à 13 heures au Parking du Bouquetin, 121 Rue du Raffort, 73710 Pralognan-la-Vanoise

Arrivée : même lieu à 16h (horaire approximative)

Le prix comprend :

Encadrement par un accompagnateur en montagne.

Pension complète en refuges gardés.

L'aide à la préparation du sac-à-dos et des conseils avant le voyage.

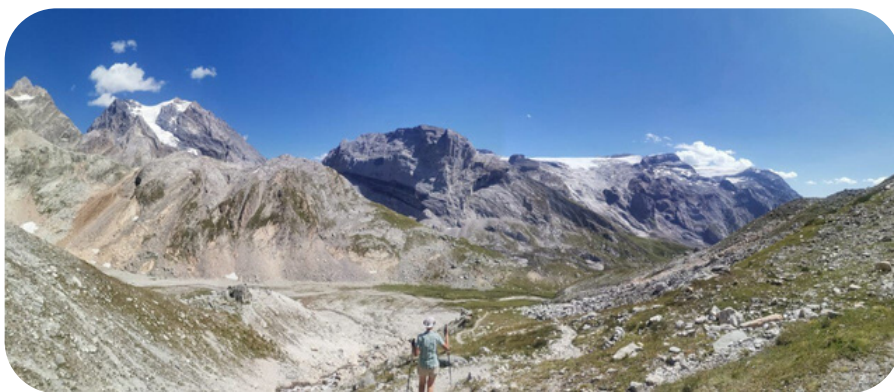
Le prêt de duvet chaud et de bâtons de randonnée si besoin.

L'assurance individuelle accident ainsi que l'assistance secours et rapatriement.

Le prix ne comprend pas :

Transport jusqu'au lieu de rendez-vous du séjour, boissons dans les refuges, pique nique du jour 1
Assurance annulation fortement recommandée.





Matériel individuel obligatoire:

- Chaussures de randonnée solides, avec de bons crampons (semelle type Vibram), si possible Goretex
- Sac à dos (40 / 50 litres) + sur sac à dos étanche
- Chaussettes chaudes
- 1 tee-shirt
- 1 pull polaire
- 1 doudoune ou veste polaire
- 1 pantalon
- 1 short
- 1 veste imperméable / coupe vente (type Gore-Tex)
- 1 paire de gants légers
- 1 bonnet
- Lunettes de soleil (catégorie 3), crème solaire, stick à lèvres
- 1 gourde ou camelback (contenance: 1 litre minimum)
- Affaires de rechange pour le soir (tee-shirt manches longues, chaussettes, slip...)
- Frontale
- Drap sac
- Vivre de course (fruits secs, barres de céréales) ?
- Pharmacie personnelle *
- Nécessaires de toilette (brosse à dent, petite serviette en microfibre, gant, savon)
- Pièce d'identité + argent
- Mouchoirs

* Pharmacie personnelle : médicaments maux de tête, douleurs, allergies, diarrhée...traitement régulier, pansement seconde peau en cas d'ampoules.
Votre accompagnateur en montagne est équipé d'une trousse de premier secours.

Matériel individuel facultatif :

- Bâtons de randonnée (possibilité de prêts sur demande)
- Jumelles / appareil photo
- Affaires de rechange pour le soir au refuge



« MONTAGNES, NATURE ET HOMMES », UNE EQUIPE DE PASSIONNES A VOS COTES

Nous sommes une équipe de 5 accompagnateurs en montagne passionnés de grands espaces et de pédagogie nature. Ce qui nous rassemble : la joie du partage, le plaisir de la rencontre, l'émerveillement devant cette nature qui nous dépasse...

<https://montagnesnaturehommes.org/qui-sommes-nous/>



Ce séjour est vendu par Montagnes, Nature & Hommes Séjour

Adresse postale : Chez M. Verdet, 361 route des Domenges 73800 Saint Pierre de Soucy / Siège : 626, rte des Granges – 73110 – Le Pontet tél : 06 40 07 37 46

www.montagnesnaturehommes.org

mail: contact@montagnesnaturehommes.org

N°SIRET : 537 911 067 00016 Code APE : 9499Z N°TVA intracommunautaire : FR 85 537911067

Immatriculation au registre des opérateurs de voyage : IM073160001

Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE-CRÉDIT, 8-10 RUE D'ASTORG, 75008 PARIS, FRANCE – contrat n°4000714316/0

Responsabilité civile professionnelle : MAIF, 200 AVENUE SALVADOR ALLENDE, 79000 NIORT, France – Police n° : 3 674 041 B

