

Eté 2023

Situés au cœur du 1er Parc National Français, celui de la Vanoise en Savoie, deux sommets dominant plus que les autres : le Mont Pourri à 3779 m et la Grande Casse à 3855 m, point culminant de la Savoie !

Le Mont Pourri n'a de Pourri que le nom, étant une des plus belles cimes de Savoie ... et que dire de la Grande Casse ? Majestueuse, taillée comme une pyramide sur tous ses flancs.

Venez vivre quelques jours dans ce pays magnifique et préservé, où les hommes ont décidé de protéger les torrents, les lacs, les rochers, les chamois, les marmottes, les fleurs et les mélèzes, aux pieds de ces 2 géants de Savoie.

Vous allez aimer : les paysages, les fleurs, les refuges.

**Un superbe itinéraire mythique dans les montagnes du Parc National de la Vanoise.**



Niveau



**Dates : du 23 au 29 juillet 2023**

→ Séjours 7 jours / 6 nuits dont 7 jours de marche.

**Marche : 3h à 7h par jour**

**Dénivelé : 300 à 1000m par jour**

A partir de 18 ans.

# Au jour le jour ...

## **J1 - Champagny en Vanoise – Champagny le Haut (1470 m) – Friburge (1500 m) – Le Laisonnay (1570 m) – Refuge de Plaisance (2176 m)**

Rendez-vous à Champagny le Haut en fin de matinée vers 11h30, où nous laissons les voitures. La randonnée commence en suivant tranquillement le torrent du Doron de Champagny, qui naît en face nord de la Grande Casse 3855 m. Puis la grimpe commence tout comme le dépaysement. Ambiance marmottes et bouquetins, glaciers et sommets. Nous sommes dans la Vanoise de Samivel.

- **Heures de marche :** 3h
- **Dénivelé + :** 700 m
- **Hébergement :** en refuge

## **J2 - Col du Plan Sery (2609 m) – Refuge Entre le Lac 2151 m – Plan de la Plagne (2090 m) – Refuge du Mont Pourri (2370 m)**

Magnifique journée entourée de sommets de plus de 3000 m : sommet de Bellecôte 3417 m, le Mont Pourri 3779 m, Le Dôme de la Sache 3588 m, la Grande Casse... Selon l'envie depuis le refuge, nous irons visiter l'ancien refuge Regaud, devenu écomusée (2450 m).

Le Mont Pourri 3779 m, face au col du petit St Bernard et au Rutor en Italie, a été conquis par l'Anglais Mathews et son guide français Croz en 1860.

- **Heures de marche :** 5h
- **Dénivelé :** + 800 m / - 500m
- **Hébergement :** en refuge

## **J3 - Lac des moutons (2574 m) – Chalets de l'Arc (2150m) – Les Arcs – Le Droset (2336 m) – Sentier découverte (1900 m) - Refuge de la Turia (2388 m)**

Au cours de cette étape nous allons contourner le sommet du Mont Pourri par le Nord. L'intérêt réside dans le panorama qui nous fait face, de l'autre côté de la profonde vallée de la Tarentaise : Beaufortin, Col du Petit Saint-Bernard, la Rosière, le Mont-Blanc côté Italien, Rutor, Archeboc ...

L'après-midi nous traversons la réserve naturelle des hauts de Villaroger.

- **Heures de marche :** 7 h
- **Dénivelé :** + 850 m / - 850m
- **Hébergement :** en refuge

## **J4 - Hameau de Cousset (2100 m) - La Gurraz (1585 m) - Refuge de la Martin (1889m)**

C'est l'étape cool de la semaine. Nous évoluons dans les landes et les aulnes. La vie n'est pas facile ici, car le terrain est sujet aux avalanches en hiver. L'eau en cascade est abondante, issue des glaciers du Pourri et de la Sache... D'ailleurs, depuis le refuge nous pourrions aller les admirer en balade sans sac.

- **Heures de marche :** 4 h (sans la balade)
- **Dénivelé :** + 300 m / - 600m
- **Hébergement :** en refuge

## **J5 - Plan des pierres (2129 m) – Chalets de la Sache – Vallon de la Sache – Col de la Sachette (2713m) – Chalets de la Grassaz (2330m) - Refuge de du Col du Palet (2560 m)**

Une étape des plus variées dans le vallon de la Sache, classée réserve naturelle, non loin du barrage de Tignes. Du Col de la Sachette, dans une ambiance minérale hors sentier, nous rejoindrons le Plan de la Grassaz : retour dans l'univers isolé de la Pointe du Vallaisonnay (3003m).

- **Heures de marche :** 6h30
- **Dénivelé :** + 1000 m / - 525m
- **Hébergement :** en refuge

## **J6 – Col du Palet (2650m) – Tignes Val Claret (2100m) – Col de la Leisse (2761m) – Refuge de la Leisse (2487m)**

Contraste avec l'ambiance isolée des derniers jours ! Sitôt le col du palet franchi, nous descendons sur Tignes, la station de ski de l'espace Killy, où l'on peut aussi bien plonger sous la glace lacustre en hiver que skier sur le glacier en été.

Mais après la marque de l'homme sur la nature vient la marque de la nature sur l'homme.

Dans l'immense vallée de la Leisse, sous l'immense face Sud/ Sud Est de la Grande Casse, planent l'aigle royal et le gypaète barbu !

- **Heures de marche :** 6h
- **Dénivelé :** + 750 m / - 950m
- **Hébergement :** en refuge

## **J7 - Pont de Croé Vie (2099 m) – Lacs du col de la Vanoise – Col de la Vanoise (2516 m) – Lac des vaches – Pralognan la Vanoise (1400 m)**

Après une nuit dans ce havre de paix, loin de tout, nous quittons cette vallée « venue d'ailleurs » pour grimper au soleil du matin vers le Col de la Vanoise. Aux lacs paisibles, aux cairns éphémères succèdent les énormes moraines, poussées par le glacier des grands couloirs, qui mène au sommet de la Grande Casse. En contournant l'aiguille de la Vanoise, si photogénique, nous entamons la descente sur Pralognan, terme de notre périple pédestre.

- **Heures de marche :** 6h30
- **Dénivelé + :** 450 m / - 1025 m

En un petit temps de taxi, nous rejoignons nos voitures à Champagny.

---

**Important :** Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite. Les horaires donnés sont les temps de marche, donnés à titre indicatif, sans les pauses.

# Informations techniques

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Pour marcheur en bonne condition physique, entraîné et ayant l'expérience de la randonnée journée en montagne. De 3h à 7h de marche par jour avec un sac à dos de 6-8 kg sur des sentiers de montagne (passage possible de névés en début de saison).

Pour les dénivelés, de 300 m à 1000 m de montée par jour. Il faut donc être endurant.

Les températures pourront être fraîches si le temps est couvert.

N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute sur le niveau requis.

## SANS PORTAGE

Affaires personnelles de la journée et repas de midi. Sac d'environ 8 kg. Dans l'idéal maxi 10 % de votre poids.

## GROUPE ET ENCADREMENT

Pour cette randonnée, vous serez de 8 à 12 participants maximum.

L'encadrement est assuré par un guide accompagnateur en montagne diplômé d'Etat d'Alpinisme tout au long du séjour. Vous évoluerez sous sa responsabilité et il pourra modifier l'organisation selon les contraintes météo ou techniques.

Ce séjour sera encadré par Jean-Marc Thomet : 06 08 21 68 47 / jmthomet@gmail.com. Vous pouvez le contacter pour toute information technique.

## RESTAURATION ET HEBERGEMENT

Vous dormirez dans des refuges gardés et chauffés. En dortoir ou petites chambres de plusieurs personnes. Ils possèdent tous des douches mais la disponibilité de l'eau ou le fonctionnement de l'installation peut être aléatoire.

Réseaux téléphoniques, 4G, wifi, recharge des batteries : aléatoires en montagne et dans les refuges. En cas d'urgence uniquement, donnez le nom des refuges à vos proches si besoin.

## INFORMATIONS TARIFAIRES

**TARIF** : 869 € par personne – Non soumis à la promotion « Réservez-tôt ».

### Le prix comprend

- ✓ L'encadrement par un professionnel.
- ✓ Les demi-pensions en refuge (dortoir ou mini dortoir)
- ✓ Les repas pique-niques pour le midi.
- ✓ Les douches payantes

### Le prix ne comprend pas

- ✓ Les boissons, les encas en extra et l'eau
- ✓ Votre matériel de randonnée
- ✓ Les autres dépenses personnelles
- ✓ Le transport jusqu'au point de départ de la randonnée
- ✓ L'assurance Annulation, Assistance Recherche Rapatriement
- ✓ L'hébergement la veille du départ ou à la fin du trek
- ✓ Le taxi éventuel pour les bagages J4
- ✓ Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »

## ITINERAIRE

L'itinéraire peut être modifié par l'accompagnateur en montagne en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement et du niveau des participants ou pour des raisons de disponibilités d'hébergement.

Les horaires sont donnés à titre indicatif sans compter les arrêts.

## **INSCRIPTION ET REGLEMENT**

Informations techniques au 06 08 21 68 47

Inscriptions à l'Auberge Nordique au 04 50 02 31 12 ou [info@auberge-nordique.com](mailto:info@auberge-nordique.com) ou [www.auberge-nordique.com](http://www.auberge-nordique.com)

## **RENDEZ VOUS ET SEPARATION**

Le dimanche 23 juillet à Champagny le haut à 11h30

Le samedi 29 juillet à Champagny à 17h

## **ASSURANCES**

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chacun.

Pour participer à nos séjours et voyages il est obligatoire de posséder une assurance responsabilité civile et d'être couvert en assistance, recherches et secours, rapatriement, d'accident de montagne.

## **FORMALITES**

Les participants doivent absolument avoir sur eux leur carte d'identité en cours de validité ainsi que leur carte de sécurité sociale.

# Informations générales

## EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE

- ✓ Chaussures de randonnée récentes à semelle crantée
- ✓ 2 paires de chaussettes de randonnée
- ✓ 1 short + 1 pantalon de randonnée
- ✓ 2tee-shirt manches courtes et 1 Tee-shirt manches longues (conseil : éviter le coton - choisir une matière synthétique respirante à séchage rapide)
- ✓ 1 petite couche intermédiaire type sous pull respirant
- ✓ 1 polaire ou soft Shell ou doudoune en couche chaude
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable avec capuche, type Goretex (éviter les K-Way)
- ✓ Casquette / lunettes soleil / crème solaire
- ✓ Bonnet ou bandeau / tour de cou
- ✓ Tongs ou sandales légères pour le soir (conseil : éviter les baskets)
- ✓ Gants polaires type ski de fond

## AUTRES ACCESSOIRES

- ✓ Couteau pliant / gobelet, boîte repas hermétique (sinon le refuge la facture)
- ✓ Sac à dos confortable avec ceinture ventrale et bon système de portage (35L maximum)
- ✓ Gourde ou pipette (choisir des gourdes légères ou des bouteilles plastiques solides)
- ✓ Couteau
- ✓ Quelques fruits secs (sucrés/salés), barres de céréales ...
- ✓ Drap type « sac à viande » (les couvertures sont fournies en refuge)
- ✓ Mini kit de toilette : savon + échantillon shampoing + serviette miniature (type nid d'abeille) + dentifrice + brosse à dents + kleenex
- ✓ Sacs plastiques transparents pour poubelle ou protéger vos affaires
- ✓ Lampe électrique (1 pour 2 pers) + pile neuve ou lampe du téléphone
- ✓ 2 bâtons de marche, légers
- ✓ Mini parapluie éventuellement
- ✓ 1 protection pluie pour le sac à dos

## PHARMACIE PERSONNELLE

- ✓ Bouchons d'oreilles (type "boules quiess")
- ✓ Pansements spéciaux pour ampoules (type "compeed") /pansements plaies diverses / bande "elastoplast" / serviettes alcoolisées désinfectantes
- ✓ Médicaments contre : douleur et fièvre (aspirine ou doliprane) / problèmes digestifs ... à voir avec votre médecin.
- ✓ MEDICAMENTS PERSONNELS et LISTE DES ALLERGIES ou CONTRE INDICATIONS

## PAPIER / ARGENT / ASSURANCE RECHERCHE-RAPATRIEMENT

- ✓ Carte d'identité en cours de validité
- ✓ EUROS pour boissons et autres extras
- ✓ ASSURANCE : copie assurance personnelle couvrant l'activité randonnée (NOM assureur, N° police, procédure et N° appel en cas d'urgence)

**LE POIDS DE VOTRE SAC A DOS NE DEVRAIT PAS EXCEDER 6-8 KG**

**Gardez de la place pour les repas du midi qui vous seront fournis chaque jour.**

## TELEPHONES PORTABLES ET RECHARGE DES BATTERIES D'APPAREILS PHOTOS

L'accès aux réseaux téléphoniques est aléatoire en montagne

Une batterie de téléphone peut tenir la semaine si vous ne l'allumez que de temps en temps.

### CONDITIONS A RESPECTER

- ✓ Âge minimum : 18 ans.
- ✓ Certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée sportive à remettre avant le départ.

### REMARQUE

Annulation possible de la randonnée **au plus tard 15 jours** avant le départ en cas d'une trop faible participation une solution de remplacement vous sera proposée