

Été 2023

A la découverte d'un des plus beaux parcs nationaux de France ! Nous commencerons notre semaine entre Champagny et Pralognan au milieu d'une faune et d'une flore très riche.

Puis nous irons à la découverte du lac des Vaches au pied du plus haut sommet de Vanoise, la Grande Casse. Cette fin de semaine nous permettra de nous rapprocher des glaciers de la Vanoise.

Pour résumé la Vanoise : territoire riche en faunes, flores, lacs, sommets et glaciers. Magnifique !



Niveau



**Dates :** du 03 au 08 septembre 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 - Dimanche 03/09

Champagny le haut (1450m) - Bois des Frasses (1700m) - Refuge du plan des Gouilles (2350).

Montée de mise en jambe dans une belle forêt. Vers 1750m sortie dans les alpages sous le versant glaciaire du Grand Bec (3398m). Arrivée au refuge dans un site calme, isolé et panoramique exceptionnel.

- **Heures de marche** : 3h
- **Dénivelé** : + 900 m
- **Hébergement** : en refuge

## J2 - Lundi 04/09

Refuge du plan des Gouilles (2350m) - Refuge du grand Bec (2400m)- Pralognan la Vanoise (1450m).

Journée variée et panoramique en direction du refuge du Grand Bec. Les sentiers se situent à l'étage alpin sous les grands sommets de Vanoise. Passage du col alpin de Leschaux. Belle descente dans la vallée et petit transfert sur Pralognan la Vanoise. Nuit en gîte confortable.

- **Heures de marche** : 7h
- **Dénivelé** : + 900 m – 1700m
- **Hébergement** : en gîte

## J3 - Mardi 05/09

Pralognan la Vanoise (1450m) - Lac des Vaches (2400m) - Refuge du col de la Vanoise (2517m).

Journée mythique de la Vanoise au pied de la grande Casse. De grands lacs lors de la montée. Après avoir posé les sacs au refuge, ballade vers la Maurienne...

- **Heures de marche** : 5h
- **Dénivelé** : + 1100 m
- **Hébergement** : en refuge

## J4 - Mercredi 06/09

Refuge du col de la Vanoise (2517m) – Cirque du Grand Marchet (2205m) – Les Prioux (1711m).

Journée magnifique au cœur du Parc. Cirque sauvage et col alpin se succéderont. Descente sur la vallée des Prioux. Possibilité d'un petit transfert pour les plus fatigués. Nuit en gîte confortable.

Dénivelé montée : 1000m - descente : 550m - 6h00 de marche.

- **Heures de marche** : 6h
- **Dénivelé** : + 1000 m – 550m
- **Hébergement** : en gîte

## J5 - Jeudi 07/09

Les Prioux (1711m) - Petit Mont Blanc (2677m) - Refuge du grand plan (2320m). Ascension du sommet de la semaine le Petit Mont Blanc en face des glaciers de la Vanoise. Sommet blanchi par son histoire géologique.

Puis direction le refuge par un superbe vallon. Possibilité pour ceux qui veulent d'aller voir aussi les lacs Merlet.

**Heures de marche** : 5h30

- **Dénivelé** : + 1050 m – 500m
- **Hébergement** : en refuge

## J6 - Vendredi 08/09

Refuge du grand plan (2320m) – Crête du Mont Charvet ( 2404m) – La Croix (1389m)

Dernière journée ponctuée par la traversée des crêtes du Mont Charvet, unique et magnifique. Assez longue descente variée dans la vallée pour un retour en milieu d'après midi.

- **Heures de marche** : 5h
- **Dénivelé** : + 500 m – 1500m

# Informations techniques

DATES : du dimanche 03 septembre au vendredi 8 septembre 2023.

RENDEZ-VOUS : A Champagny le haut (1er parking à l'entrée du plateau à droite après la retenue d'eau) le dimanche 3 septembre 2023 à 13h30.

DEPLACEMENT : Possibilité de covoiturage depuis la Haute-Savoie pour se rendre et revenir de la Vanoise. Renseignement auprès de l'Accompagnateur.

Dispersion le vendredi 8 septembre 2023 vers 16h00.

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Pour personnes entraînées à marcher plusieurs heures par jour et plusieurs jours de suite. Les heures de marche indiquées ne tiennent pas compte des pauses. Le rythme de marche sera lent.

## SANS PORTAGE

Sac avec vos affaires de la journée.

Vos affaires suivent dans un petit sac poubelle limités à 1,3kg par personne comprenant : drap en soie, affaires de toilettes, affaires de rechanges J1, J3, J5.

Vos affaires limitées à 6kg par personne dans un petit sac de voyages J2, J4, J6.

**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.**

## GROUPE ET ENCADREMENT

RENSEIGNEMENTS : Hervé Loridat Accompagnateur en Montagne encadrant la semaine 06.13.81.20.13

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.

## HEBERGEMENT

En refuges, gîtes.

## INFORMATIONS TARIFAIRES

**TARIF** : 799 € par personne – Non soumis à la promotion « Réservez-tôt ».

### Le prix comprend

- ✓ L'encadrement par un professionnel.
- ✓ Les demi-pensions en refuge, gîte.
- ✓ Les repas pique-niques pour le midi. Du J2 au J6

### Le prix ne comprend pas

- ✓ Le repas pique-nique pour le midi du J1
- ✓ 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
- ✓ 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 06.13.81.20.13

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)

## FORMALITES

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.

- Passeport (dans le cas d'un séjour à l'étranger) ou carte d'identité en cours de validité.
- RC : 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 possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.
- Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM, à ne laisser que dans le cas d'un séjour à l'étranger).

## 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

# 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
- ✓ 2bâtons 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

## 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.