



Mise à jour le 19/09/11



## Les belles de Val d'Isère

- R210 -

4 jours... 4 jours de ski

15 au 18 mars 12	445 €	12 au 15 avril 12	475 €
22 au 25 mars 12	445 €	19 au 22 avril 12	475 €
29 mars au 1 <sup>er</sup> avril 12	475 €	27 au 30 avril 12	475 €
6 au 9 avril 12	475 €	5 au 8 mai 12	445 €

Un raid de 4 jours, dans un décor sauvage et grandiose, en plein cœur du Parc National de la Vanoise. L'itinéraire, en partie sur glaciers, relie trois refuges gardés confortables en passant par deux sommets majeurs : la pointe de Méan Martin (3330 m) et la pointe de la Sana (3436 m), qui offrent un panorama fabuleux à 360° sur l'ensemble des Alpes.

### Déroulement et itinéraire

#### Jour 1 - Val d'Isère (1850 m) - refuge du Fond des Fours (2537 m)

Rendez-vous à 13h00 devant l'office du tourisme de Val d'Isère. Nous quittons l'agitation de la station pour pénétrer dans le Parc National de la Vanoise, calme et reposant. Montée et nuit au refuge du Fond des Fours.

M : 700 m.

#### Jour 2 - Pointe de Méan Martin (3330 m) - refuge de la Femma (2352 m)

Montée par le glacier des Fours jusqu'à la pointe de Méan Martin: on domine la haute vallée de l'Arc et la vue s'étend sur l'ensemble des glaciers de la Vanoise. Descente par le glacier des Roches Blanches puis le vallon de la Rocheure pour rejoindre le refuge de la Femma. Nuit en refuge.

M : 800 m - D : 980 m.

#### Jour 3 - Col de la Sana (3072 m) - refuge de la Leisse (2487 m)

Montée en direction de la pointe de la Sana jusqu'au col des Barmes de l'Ours (3077 m), puis descente par les glaciers du même nom jusqu'au col de la Sana (3072 m). De là, nous rejoignons le refuge de la Leisse, niché au pied de l'imposante Grande Motte (3653 m). Nuit en refuge.

M : 1150 m - D : 950 m.

#### Jour 4 - Col Sans Nom (2999 m) - pointe du Grand Pré (3059 m)

Nous remontons tranquillement jusqu'aux lacs de la Leisse (2750 m). De là, nous rejoignons le col Sans Nom. Il ne reste alors que quelques mètres à gravir pour atteindre la pointe du Grand Pré. Nous terminons par une superbe descente sur Val d'Isère par le vallon du Grapillon. Séparation vers 15 h devant l'office du tourisme.

M : 580 m - D : 1220 m.

*M : dénivelé positif. D : dénivelé négatif.*

*Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme peut être modifié par le guide selon le niveau des participants et les conditions météorologiques.*



- des dénivelés progressifs...

## L'esprit Visages

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.

L'Esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

## Ski de rando



Etape de 6h00 en moyenne.

Pour randonneur très expérimenté et excellent skieur en toute neige (700 à 1000 m de dénivellée positive). Très bon contrôle des virages et des arrêts. Descentes sur des pentes de 35° environ, avec parfois, selon l'itinéraire, l'utilisation du baudrier et des passages en crampons et parcours encordés.

## Hébergement

Refuges gardés. Couvertures fournies. Prévoir un drap-sac.

- Refuge du fond des Fours : pas de douche / eau payante: 1,5€ /1,5l.
- Refuge de la Femma : douche chaude (si eau) : 3€.
- Refuge de la Leisse : pas de douche ([vanoise-refugelaleisse.com](http://vanoise-refugelaleisse.com)).

## Nourriture

- Les petits déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements (cuisine traditionnelle à base de produits locaux).
- Les pique-niques sont consommés froids sur le terrain. Le matin, prévoyez de remplir votre thermos avec une boisson chaude.

## Vous arrivez la veille

Office de Tourisme de Val d'Isère : ☎ 04 79 06 06 60 / [valdisere.com](http://valdisere.com)

## Portage

Vos affaires personnelles, le matériel collectif de sécurité et le pique-nique.

## Encadrement et sécurité

### L'encadrement

Vous serez encadrés par un guide de haute montagne expérimenté, professionnel, diplômé d'État de 4 à 8 participants (selon circuit).

Il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard.

- Vous faire partager sa passion pour la nature.
- Animer votre groupe et en assurer la cohésion.
- Etre disponible et à votre écoute.

## La sécurité

Nous vous fournissons un matériel collectif ou individuel aux normes en vigueur, en parfait état, adapté au circuit.

## Covoiturons !

Pour vous rendre au départ de votre voyage ou randonnée, nous vous proposons un service de covoiturage : 123envoiture.com met en contact, gratuitement et facilement, conducteurs et passagers qui souhaitent faire des économies et préserver l'environnement.

## Accès

Vous pouvez consulter le site : [valdisere.com/fr/sejour/acces/localisation.php](http://valdisere.com/fr/sejour/acces/localisation.php).

### Train

TGV jusqu'à Bourg Saint Maurice. Bus pour rejoindre Val d'Isère (navette à chaque arrivée ou départ de train) : environ 13 € l'aller. Possibilité d'emprunter un taxi : environ 75 € pour 1 à 4 personnes avec les bagages.

*Horaires à vérifier : SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [voyages-sncf.com](http://voyages-sncf.com)*

### Voiture

Autoroute A 43 jusqu'à Albertville, puis voie rapide N 90 jusqu'à Moûtiers. De Moûtiers, continuer sur la N 90 pendant 27 kilomètres jusqu'à Bourg Saint Maurice. Enfin, suivre la D 902, direction col de l'Iseran, pendant 31 kilomètres pour arriver à Val-d'Isère. Nombreux parkings sécurisés payants : environ 30 € pour 4 jours.

*Plus d'information sur [viamichelin.fr](http://viamichelin.fr)*

## Rendez-vous

A 13h00 le J1 devant l'Office de Tourisme de Val d'Isère (73). Séparation le J4 vers 15h00 au même endroit.

## Le prix

### Il comprend

- l'hébergement pendant la durée du circuit
- les petits déjeuners du J2 au J4
- les pique-niques de midi du J2 au J4
- les repas du soir du J1 au J3
- les transferts prévus au programme
- l'encadrement par un guide de haute montagne spécialiste du massif
- les vivres de course remis dans un sac individuel
- le prêt d'un kit de sécurité (DVA/pelle/sonde) pour ceux qui le souhaitent (sur demande).

### Il ne comprend pas

- l'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- le matériel de ski de randonnée (possibilité de louer sur place)
- le pique-nique du premier jour
- les boissons et dépenses personnelles
- le prix des douches dans les refuges de haute montagne
- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente
- les frais d'inscription à moins de 45 jours : 20 € (offerts si inscription par Internet)
- l'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- l'assurance annulation, perte et vol de bagages, interruption de séjour (2.5 %).

## Cartographie

- TOP 25 n°3633 ET Haute-Maurienne / Tignes, Val d'Isère.

## Inscription

Sur [visages-trekking.com](http://visages-trekking.com) ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche descriptive ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

## Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- Vous versez un acompte réduit de 10%.

- **Vous bénéficiez de 3 % de réduction.**

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

## Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

## Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

## Visages

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

***Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.***

## Habillement

### La tête

- Bonnet ou casquette chaude.
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.

### Le buste

- *Première couche*

Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.

- *Seconde couche*

En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

- *Troisième couche*

Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.

- *Veste imper-respirante*

Utilisable en toute saison, très technique, anti-bactérienne, sa membrane "Triplepoint Dynamic" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" dans les deux sens, permet une aisance optimale.

### **Les mains**

- *Gants* qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "stretch" procure de l'aisance aux mouvements.

### **Les jambes**

- *Pantalon* coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort.

- *Collant*, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

### **Les pieds**

- *Chaussettes* (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).

- *Guêtres*.

## **Equipement**

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

### **Le sac à dos**

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 l.

Pour les raids avec portage, sac de 50 l minimum (75 l maxi).

Prévoir de la place pour le(s) pique-nique(s), une pelle et/ou une sonde (fournies par Visages).

Pour les séjours à ski de randonnée, il est impératif de pouvoir fixer vos skis sur le sac.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

Le bagage transporté entre les hébergements (un seul bagage par personne et 15 kg par bagage maximum) contient les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

### **Indispensables**

- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de contenance de 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent.

- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.

- Couteau de poche.

- Drap-sac (couvertures fournies), serviette de toilette pour les séjours en gîte ou refuge. Pour les séjours en hôtel, draps et serviettes sont fournis.

### **Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :**

- Lampe frontale

Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl

- Couverture de survie (modèle renforcé).

- Pharmacie personnelle avec vos médicaments habituels.

- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps ou un sur-sac étanche.

- Papier toilette.

- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

## Une pharmacie personnelle

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

## Dans une pochette étanche :

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

## Equipement spécifique

### Fourni par Visages

- 1 Détecteur de Victimes d'Avalanche (DVA) par personne (**sur demande**)
- 1 pelle et 1 sonde par participant (**sur demande**)

### Non fourni par visages

Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourrie et fartée régulièrement).

- Fart type O-X-O.
- Peluches (peaux de phoques) adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.

Si vous souhaitez louer votre matériel technique, vous pouvez demander à votre conseiller en voyage de le réserver pour vous. Pensez à préciser votre taille et pointure. La location est à retirer et à régler directement au magasin, avant votre rendez-vous avec le guide. Les coordonnées du loueur seront précisées dans votre convocation de départ.

*Attention : Les tarifs varient selon les lieux de départ ! Compter pour un kit complet (ski, peaux, couteaux, bâtons et chaussures) entre 80 € et 115 € pour 3-4 jours et entre 120 et 240 € pour 5-6 jours.*

### Bon plan

A Paris, notre partenaire La Haute Route : 33, bd Henri-IV, 75004 Paris. ☎ 01 42 72 38 43 /  
E-mail : [contact@lahauteroute.fr](mailto:contact@lahauteroute.fr) / Site : lahauteroute.fr (voir rubrique location).

Vos avantages

- un magasin près de chez vous pour essayer le matériel avant le départ.
- la mise à disposition du matériel (housses de transport si vous partez de Paris).
- les conseils d'un professionnel.
- 10 % de remise sur la location et sur l'achat de tout matériel neuf (sur présentation du justificatif de votre séjour).

À titre indicatif :

	W.-E.	3 à 5 jours	6 à 9 jours
Skis + peaux + couteaux + bâtons	55 €	80 €	110 €
Chaussures	20 €	30 €	50 €

\* Une caution vous sera demandée sur place pour la location du matériel (chèque).

*Nos partenaires équipement*



### **Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !**

L'équipe de Visages met tout en œuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique :

**"Votre retour en quelques mots"**. Ne manquez pas de la remplir !

### **Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?**

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients.

Visages adhère à cette association.