



## La traversée de la Vanoise

- R266 -

6 jours... 6 de ski

19 au 24 mars 12	675 €	16 au 21 avril 12	695 €
2 au 7 avril 12	695 €	23 au 28 avril 12	695 €
9 au 14 avril 12	695 €	30 avril au 5 mai 12	675 €

La Vanoise est un massif qui se prête remarquablement au ski de randonnée. Ses grands glaciers, l'imbrication des vallées, le nombre et le confort des refuges, la protection de la faune et de la flore en font un terrain très attrayant.

On peut y concevoir une multitude de raids très divers, tant sont riches les possibilités offertes par ce massif. Des plus beaux sommets classiques à la traversée des grands glaciers... Pour une visite à skis en plein cœur du parc national de la Vanoise.

### Déroulement et itinéraire

#### Jour 1 - Pralognan la Vanoise (1400 m) - refuge du Roc de la Pêche (1911 m)

Rendez-vous à 10 h devant l'office de tourisme de Pralognan (73). Nous remontons le superbe vallon du Doron de Chavière, dominé par les Dômes glaciaires de la Vanoise et le massif de Péclet-Polset pour rejoindre l'agréable et très beau refuge du Roc de la Pêche. Présentation par le guide du programme, des matériels et des techniques hivernales, d'orientation et de sécurité. Repas et nuit au refuge. Possibilité de sauna ou hammam (option) au refuge-hôtel, situé en bordure du parc national de la Vanoise.

M : 500 m.

#### Jour 2 - Col d'Aussois (2916 m) - refuge de la Dent Parrachée (2514 m)

Montée tranquille pour rejoindre le hameau de Ritort (1971 m). Au-dessus des bergeries, une courte pente raide permet d'accéder au vallon de Rosoire, que nous quittons rapidement pour suivre la grande pente qui mène au col d'Aussois. Longue descente jusque sous le refuge de la dent Parrachée, que l'on atteint enfin après une petite remontée de 200 mètres.

M : 1200 m - D : 600 m.

#### Jour 3 - Col de Labby (3328 m) - refuge de l'Arpont (2309 m)

Montée au col de Labby : voilà la dent Parrachée et le fameux ensemble des glaciers de la Vanoise. A plus de 3000 mètres d'altitude, s'étendent 85 km<sup>2</sup> d'une extraordinaire succession de dômes glaciaires : ceux de l'Arpont, des Nants, de Chasseforêt et des Sonnailles... que séparent des cols faciles à franchir. Nous descendons enfin vers le refuge de l'Arpont par le glacier tranquille de la Mahure puis le glacier de l'Arpont.

M : 1150 m. D : 1020 m.

#### **Jour 4 - Dôme de Chasseforêt (3586 m) - refuge de l'Arpont**

Les dômes de la Vanoise constituent l'un des plus beaux ensembles glaciaires des Alpes françaises. Nous effectuons aujourd'hui l'ascension du dôme de Chasseforêt, sommet classique pour le ski de printemps, en aller-retour avec un sac léger.

M et D : 1300 m.

#### **Jour 5 - Col du Dard (3153 m) - refuge du col de la Vanoise (2522 m)**

Montée raide et technique jusqu'au col du Pelve (2992 m), au col du Dard et à l'épaule de la Réchasse (3050 m), puis descente vers le refuge du col de la Vanoise, également appelé Félix Faure, du nom du président qui l'a inauguré.

M : 950 m et D : 630 m.

#### **Jour 6 - Col de la Grande Casse (3096 m) - Champagny**

Nous remontons le glacier de la Grande Casse. La pente terminale est raide jusqu'au col, mais la traversée du col de la Grande Casse est particulièrement intéressante : elle se déroule en effet dans un paysage de haute montagne très impressionnant malgré l'altitude relativement faible. Cependant, la partie la plus captivante de cette randonnée est la descente sur Champagny-la-Vanoise (1500 m) : le décor est grandiose ! Séparation vers 15h30.

M : 630 m D : 1600 m environ.

Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par votre guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.

*M : montée - D : descente.*



- La traversée d'un des plus grands domaines glaciaires d'Europe.
- L'ascension des dômes de la Vanoise.
- Le passage au pied de la Grande Casse (3855 m) et de ses célèbres couloirs.

### **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**



Etapes de 6 heures en moyenne pour le 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 en plus l'utilisation du baudrier et des passages occasionnels en crampons.

La difficulté des étapes est progressive et permet une bonne mise en forme pour la journée la plus difficile, le J4. Aucune expérience alpine préalable n'est nécessaire, mais ce circuit comporte des passages en terrain glaciaire facile. Il faut alors chausser les crampons en portant les skis sur quelques mètres pour franchir un passage ou atteindre le sommet depuis le dernier col. Un très beau raid classique qui demande une bonne condition physique pour pouvoir l'apprécier.

## Hébergement

Refuges gardés, en dortoirs.

Si vous arrivez la veille, vous pouvez prendre directement contact avec nos hôtels partenaires.

- Hôtel Le Terminus, à Moûtiers (☎ 04 79 22 92 94) : chambre à partir de 39 € et petit déjeuner 6 €.
- Gîte du Roc Blanc, à Pralognan-la-Vanoise (☎ 04 79 08 74 46 – site : [lerocblanc.com](http://lerocblanc.com)) : à partir de 37 € nuit et petit-déjeuner.

## Nourriture

- Les petits déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les refuges.
- Les pique-niques sont préparés par le guide ou commandés la veille pour le lendemain auprès des hébergements.
- Un sac de vivres de course est remis à chaque participant au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres énergétiques).

## Portage et transferts

- Vous portez vos affaires personnelles, du matériel collectif de sécurité et le pique-nique. Sac allégé le J4 avec une course en aller-retour au départ du refuge de l'Arpont.
- Pas de transferts prévus au programme.

## 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.
- Être 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](http://123envoiture.com) met en contact, gratuitement et facilement, conducteurs et passagers qui souhaitent faire des économies et préserver l'environnement.

## Accès

### Train

Train jusqu'à Moûtiers (73).

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

Pour rejoindre Pralognan-la-Vanoise, deux solutions :

- en bus (Trans Savoie ☎ 04 79 24 21 58, [altibus.com](http://altibus.com)), 13 € l'aller,
- en taxi, plus onéreux (taxi Odette Rolland ☎ 04 78 08 70 10), environ 70 € l'aller.

### Voiture

Autoroute A43 jusqu'à Albertville, puis voie rapide N90 jusqu'à Moûtiers. Enfin, D915 sur 27 km pour arriver à Pralognan-la-Vanoise. Nombreuses possibilités de parking dans le village.

*Plus d'informations sur [viamichelin.com](http://viamichelin.com).*

## Rendez-vous

Rendez-vous le premier jour à 10h00 devant l'Office de Tourisme de Pralognan (73). Séparation le dernier jour vers 15h30 à Champagny-la-Vanoise

Le retour depuis Champagny n'est pas compris pour permettre à ceux qui rentrent en bus de rallier directement la gare de Moûtiers. Le guide pourra réserver pour vous un transfert en taxi entre Champagny et Pralognan-la-Vanoise (compter environ 10 € par personne).

## Le prix

### *Il comprend*

- l'hébergement pendant la durée du circuit
- les petits-déjeuners du J2 au J6
- les pique-niques de midi du J1 au J6
- les repas du soir du J1 au J5
- les vivres de course
- les transferts prévus au programme
- l'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat
- le matériel collectif spécifique au circuit
- le prêt d'une paire de crampons et d'un baudrier sur terrain glaciaire
- le prêt d'un kit de sécurité (DVA/pelle/sonde) pour ceux qui le souhaite (sur demande).

### *Il ne comprend pas*

- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente
- l'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- le trajet de retour depuis Champagny la Vanoise
- les boissons et dépenses personnelles
- les frais d'inscription à moins de 45 jours : 20 € par dossier (offerts sur Internet)
- l'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- l'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5 %).

## Cartographie

- Carte IGN TOP 25, n°3534 OT, les Trois-Vallées/Modane.
- Carte IGN TOP 25, n°3633 ET, 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*.

## **Equiperment**

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.
- 1 pelle et 1 sonde par participant.
- Baudrier et mousqueton de sécurité.
- 1 paire de crampons.

***Nota : Visages fournit gracieusement ce matériel. Si vous avez votre matériel personnel, merci de nous le signaler à votre inscription, en précisant bien ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe, pour que le guide n'amène pas de matériel inutile.***

### Non fourni par visages

- Ski de randonnée :  
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.

### Location de matériel

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.