



## Tour de la Vanoise - RL68 - 6 jours... 6 de marche

Départ possible tous les jours du juin à septembre 2012

2 participants	395 €
3 participants	375 €
4 participants et +	345 €

Au coeur des Alpes, les splendides sentiers en balcon de la Vanoise dominant les vallées de la Tarentaise et de la Maurienne. Ce parc national français est reconnu pour sa faune, sa flore et la beauté des lacs d'altitude qui reflètent de majestueux sommets.

### Déroulement et itinéraire

#### Jour 1 - Pralognan-la Vanoise - Arcelin - col de la Vanoise

RDV à Pralognan. Montée aux Fontanettes (1844 m), petit hameau au-dessus de la vallée. Entrée dans le parc national de la Vanoise. Les petits plateaux se succèdent jusqu'au col de la Vanoise, au pied de la Grande Casse, point culminant au cœur du massif. Repas et nuit en refuge (2517 m).  
Temps de marche : 4h00 / M : 1050 m.

#### Jour 2 - Croë-Vie - les Lozières - refuge de l'Arpont

Traversée le long du ruisseau de la Vanoise entre les pointes Mathews et de la Réchasse. Passage au-dessus du pont de Croë-Vie et aux lacs des Lozières (2410 m). Sentier en balcon surplombé par les imposants glaciers de la Vanoise. Traversée d'une zone d'estivage de bouquetins. Repas et nuit au refuge de l'Arpont (2309 m).  
Temps de marche : 5h00 / M : 250 m - D : 450 m.

#### Jour 3 - Lacs de plan d'Amont et plan d'Aval

Toujours peu de dénivelée pour rejoindre les barrages d'Aussois au-dessus de la Maurienne. Le sentier en balcon, dominé par la dent Parrachée, relie des chalets d'alpages. Très beau panorama sur les sommets et les cols de la frontière italienne. Fin de journée dans le vallon des lacs de plan d'Amont et plan d'Aval. Repas et nuit au refuge de la Dent Parrachée (2517 m).  
Temps de marche : 6h00 / M : 400 m - D : 200 m.

#### Jour 4 - Col du Barbier - l'Orgère

Pour rejoindre le petit vallon sauvage de la porte de l'Orgère, passage par le col du Barbier (2287 m), toujours en balcon au-dessus de la Maurienne. Repas et nuit au refuge de l'Orgère (1935 m).  
Temps de marche : 3h00 / M : 150 m - D : 600 m.

#### Jour 5 - Lac de la Partie - col de Chavière - Pécelet-Polset

Remontée jusqu'au lac de la Partie (2458 m). Le col de Chavière (2796 m) est une petite échancrure dans la crête entre le domaine de Pécelet-Polset et la pointe de l'Echelle, cimes glaciaires. Descente sur le refuge de Pécelet-Polset (2474 m).  
Temps de marche : 5h00 / M : 900 m - D : 500 m.

## Jour 6 - Les Prioux - Pralognan - la Vanoise

Descente tranquille face à la majestueuse Grande Casse jusqu'aux Prioux (1733 m) et continuation vers le point de départ. Séparation à Pralognan.

Temps de marche : 4h00 / D : 1080 m.

*Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique. M : montée ; D : descente.*



- Un parcours au cœur du premier parc national français.
- Les sentiers en balcon offrant de superbes panoramas.
- Les bouquetins tout près des sentiers.

## 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 !

## Randonnée



Etape de 5h00 en moyenne, pouvant présenter des dénivelées positives de 600 m à 800 m environ et/ou avec des distances de 15 km. Vous portez vos affaires de la journée. Possibilité de passage en altitude.

Votre profil : vous marchez régulièrement sur sentiers de randonnées. Vous pratiquez une activité physique régulière

## Avertissement

Cet itinéraire s'effectue **sans accompagnateur** et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue...).

Vous êtes maître de votre itinéraire et vous devez savoir utiliser une carte et la boussole. Le topo fourni au départ vous donne quelques précisions. A chaque étape, vous pourrez glaner des renseignements sur l'état des sentiers ou demander directement au responsable de l'hébergement.

## Documents fournis

Après versement du solde nous vous remettrons :

- 1 carnet de route contenant le descriptif détaillé de l'itinéraire (jour par jour) et des informations pratiques.
- Les extraits de cartes nécessaires avec votre itinéraire tracé ainsi qu'une carte générale de la région visitée.
- Des bons d'échange (vouchers) où sont indiquées les prestations fournies (hébergement ou transport ou repas).
- 1 étiquette pour vos bagages libellée à votre nom, à mettre impérativement sur le sac qui sera transporté d'une étape à l'autre.

## Groupe

A partir de 2 participants.

## Nuits supplémentaires

***Vous souhaitez arriver la veille, dormir près de votre lieu de rendez-vous ou prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver un hébergement.***

		Ch. double	Ch. indiv.
Moûtiers	Hôtel Le Terminus** t 04 79 22 92 94	56 €	/
Bozel (entre Moûtiers et Pralognan)	Hôtel de la Place ** t 04 79 55 01 14	De 40 à 65 €	De 38 à 55 €
Pralognan-la-Vanoise	Gîte du Roc Blanc t 04 79 08 74 46	B&B 52 €	B&B 37 €

## Hébergement et nourriture

Les refuges sont choisis pour leur confort et leur accueil chaleureux ou imposés parce qu'ils sont uniques à un endroit donné. Le couchage est le plus souvent en dortoir. Il est de plus en plus courant de trouver des douches dans les hébergements isolés de montagne.

Le refuge de l'Arpont (J2) sera en travaux sur la totalité de la saison 2012. L'hébergement et la restauration seront assurés « au mieux » par les gardiens. Le logement se fera sous toile de tente de 3 ou 4 personnes (matelas confortable et couette/couverture fournis). Le repas sera également servi sous une grande tente aménagée avec le mobilier du refuge. Le nombre de places sera limité à 40 personnes. Si le refuge est complet lors de votre réservation, il vous sera proposé un itinéraire de substitution.

Nous avons le souci à la fois de vous assurer des repas équilibrés et adaptés à l'effort et de réduire au minimum le poids des sacs. Les repas du soir, chauds et copieux, et les petits-déjeuners sont préparés par nos hôtes. Les pique-niques de midi sont pris en compte par les hébergeurs, à confirmer la veille et à récupérer le matin.

## Portage

Vous portez vos affaires personnelles pour toute la durée du circuit ainsi que le matériel de sécurité.

## Rendez-vous - Point de départ et de retour

Rendez-vous et dispersion à Pralognan la Vanoise.

## Accès

### Train

Gare TGV de **Moûtiers**, correspondance en car pour Pralognan-la-Vanoise.  
Pour plus de renseignements : *SNCF* ☎ 36 35 (0,34€/min) ou *voyages-sncf.com*.

### Voiture

Autoroute A430 sortie Albertville. Continuation par la voie rapide N90 jusqu'à Moûtiers, direction Pralognan-la-Vanoise. Parkings dans le village.

Pour visualiser votre itinéraire: [viamichelin.fr](http://viamichelin.fr)

## Le prix

### *Il comprend*

- Les frais d'organisation et de réservation
- Le dossier liberté (la documentation pour la réalisation de la randonnée : cartes, descriptifs...)
- L'hébergement en pension complète du repas du soir du 1<sup>er</sup> jour au repas du midi du dernier jour

### *Il ne comprend pas*

- Les entrées dans les sites, monuments, musées
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires
- Les vivres de courses
- 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 %)

## Documentation

Consulter le site [www.vanoise.com](http://www.vanoise.com)

## 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.

## Prestations supplémentaires, modifications et inscriptions tardives

- Frais de dossier s'appliquant aux modifications de prestations à moins de 15 jours du départ : 25 €.
- Frais de dossier s'appliquant aux prestations supplémentaires (nuits supplémentaires) : 15 €.
- Frais de traitement prioritaire du dossier si inscription à moins de 15 jours du départ et l'envoi Chronopost des documents, de 35 € pour la France, 65 € pour l'étranger (Suisse, Belgique, Allemagne, Autriche).

## 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 !**

#### **Garder la tête froide ou chaude !**

- Chapeau ou casquette indispensable !
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant parfaitement les yeux.
- Pour les circuits avec passages en altitude : un bonnet au fond du sac est fortement conseillé.

#### **La règle des 3 couches**

- Tee-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirants pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.

#### **Les pantalons de saison**

- Pantalon épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.
- Pantalon léger selon circuit et saison vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche.
- Short en tissu léger, séchant rapidement.
- Collant chaud pour la nuit.
- Sous-vêtements de rechange.

#### **Les pieds et les mains**

- Chaussures adaptées à l'activité, toujours montantes pour préserver la cheville des torsions, de préférence avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.
- Notre conseil : ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'une randonnée ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.
- Des chaussures de détente : sandales ou baskets pour l'étape le soir.
  - Chaussettes de marche en laine ou en soie avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
  - Pour les circuits en altitude une paire de gants est indispensable.

## **Equipement**

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

#### **Le sac à dos**

Un sac à dos robuste et technique d'une contenance de 50 à 60 litres.  
Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

#### **Indispensables**

- Gourde de 1 litre minimum.
- Bol avec couvercle étanche (type Tupperware®) + cuillère
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Couteau de poche.
- Drap-sac (couvertures fournies), serviette de toilette pour les séjours en gîte ou refuge.

### **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).
- 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).

### *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.