

# Traversée de la Vanoise

France

Code voyage : FRAGP0064

Randonnée guidée

• Randonnée • 7 jours



La Vanoise, 1er Parc National Français, comprend une centaine de sommets dépassant 3000 m d'altitude, autour de la Grande Casse, 3855 m, son point culminant. De nombreux glaciers subsistent sur ce territoire très ouvert avec des vallées et des cols d'accès facile. Terre de prédilection des bouquetins et des chamois, c'est un des plus beaux massifs de montagne des Alpes ! Les pâturages et les vastes forêts de pins et de mélèzes, parcourus de lacs et de torrents, s'élèvent jusqu'au pied des gla...

## Points forts

- Le Parc National de la Vanoise, avec la découverte de la faune et de la flore
- Le patrimoine montagnard des villages de Haute Maurienne
- Une belle traversée itinérante
- Une semaine complète de randonnée

• Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors, France • Tél +33 4 76 95 23 00 • Fax +33 4 76 95 24 78  
• Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

**Grand Angle**FRAGP0064 - Mis à jour le  
18/03/2024

# LE PROGRAMME

## J1 Modane et refuge de l'Orgère

Accueil en milieu d'après-midi à Modane et transfert au refuge de l'Orgère. Balade sur le sentier nature dans le splendide vallon de l'Orgère (1935 m).

Dîner et nuit au refuge de l'Orgère.

*Hébergement : Refuge*

*Itinéraire principal :*

## J2 Refuge de l'Orgère - Plan Sec

Le refuge de Plan Sec, par le col du Barbier (2287 m), la chapelle N.D. des Anges, le refuge de la Dent Parrachée (2511 m), la Fournache et le beau refuge de Plan Sec, 3 petits chalets de pierres, bois et lauzes blottis à 2320 m d'altitude, anciens chalets d'alpages entièrement restaurés.

Dîner et nuit au refuge de Plan Sec.

*Hébergement : Refuge*

*Itinéraire principal :*

## J3 Plan Sec - Termignon (ou à Bramans)

Du hameau de Plan Sec au village de Termignon par le superbe sentier balcon du tour des glaciers de la Vanoise. Le village reflète l'architecture traditionnelle des villages de Haute Maurienne où la pierre se marie au bois et à la lauze. Une partie du village construite sur l'eau laisse apparaître quelques canaux aériens.

Dîner et nuit en hôtel, en chambre de 2 à 4 à Termignon ou à Bramans.

*Hébergement : Hôtel*

*Itinéraire principal :*

## J4 Termignon – Refuge du Petit Mont Cenis

Nous changeons de versant pour gagner les hauteurs et le col de Sollières (2639m), entre le Mont Froid et le Signal du Petit Mont Cenis (3162m) ; descente au refuge du petit Mont Cenis, en pleine nature, à 2100m d'altitude.

Dîner et nuit au refuge. Vous portez le minimum d'affaires nécessaires pour la nuit.

*Etape : Col de Sollières*

*Hébergement : Refuge*

*Itinéraire principal :*

## J5 Refuge du Petit Mont Cenis - Bessans

Nous rejoignons le lac du Mont Cenis ; nous le longeons sur sa partie la plus courte, puis nous gagnons le col du Mont Cenis (2081m), pour aborder le balcon sur la haute vallée de la Maurienne, qui nous conduira au petit lac de l'Arcelle, puis à la Pierre des Saints, par le passage du Single. Descente sur Bessans.

Dîner et nuit en gîte à Bessans. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

*Etape : Col du Mont Cenis, petit lac de l'Arcelle, la Pierre des Saints*

*Hébergement : Gîte*

*Itinéraire principal :*

## J6 Bessans - Bonneval

Nous rejoignons Bonneval par le Villaron puis le sentier en balcon du Mollard, de l'Ondelière et des Roches. Un des plus beaux sentiers de la semaine avec des vues splendides sur les glaciers.

Dîner et nuit en hôtel à Bonneval, en chambres de 2 à 4.

*Hébergement : Hôtel*

*Itinéraire principal :*

### J7 Pont de l'Oulietta - Chalets de l'Ecot – Bonneval

Court transfert en bus (15 minutes) pour rejoindre le pont de l'Oulietta à 2476m. Cette magnifique étape en balcon nous conduira au lac du Pys puis aux chalets de l'Ecot, avant de nous ramener sur Bonneval. Transfert ensuite à Modane au terme de la randonnée.

*Itinéraire principal :*

## Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

# QUELQUES PRÉCISIONS

## Niveau

Intermédiaire. De 4 à 5/6 h de marche et/ou 150 à 1400 m de dénivelé positif et 550 à 1500 m de dénivelé négatif dans la journée. Peu de passages techniques, alternance de chemins et sentiers. Séjour en itinérance.

## Transports des bagages

Rien à porter, qu'un petit sac avec votre pique-nique et les affaires de la journée, sauf pour la nuit du J4 : vous transportez vos affaires nécessaires pour la nuit (refuge inaccessible en voiture). Ce portage très limité permet une étape dans un environnement très nature et montagne ; vous en apprécierez le charme. Vous retrouvez donc l'ensemble de vos bagages tous les soirs sauf la nuit du J4.

## Groupe

A partir de 6 participants et limité à 12 personnes.

Exceptionnellement, le groupe peut compter une personne de plus, par exemple si un couple vient à s'inscrire alors qu'il ne reste plus qu'une place, ou en cas d'inscriptions simultanées.

## Durée

7 jours / 6 nuits / 7 jours de randonnée.

## Encadrement

Par un accompagnateur en montagne français diplômé d'État.

## Confort

### ? Hébergement

En refuges et gîte d'étapes, en petits dortoirs les J1, J2, J4, J5.

En hôtel, en chambres de 2 à 4 personnes, les J3 et J6.

### ? Restauration

Dîner et petit déjeuner servis chauds, pique-nique à midi, vivres de course.

## Période de départ

Séjour du samedi au vendredi. Départ en juillet et août.

## Début / Fin

### ? Début

Le J1 à 15h00 à la gare SNCF de Modane.

### ? Fin

Le J7 vers 17h15 à la gare SNCF de Modane.

## Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

## Accès

### ? En train

Gare de Modane.

Exemple d'horaires aller :

Départ Paris 10h47 > Arrivée Modane 14h50

Exemple d'horaires retour :

Départ Modane 17h51 > Arrivée Paris 22h37

### ? En voiture

Consultez votre itinéraire sur [Via Michelin](#).

### ? Garer sa voiture

Parking possible à côté de la gare SNCF de Modane.

## Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [le site](#).

## Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

## Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

## Tourisme responsable

### ? Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

### ? La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le Parc Naturel Régional du Vercors.

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

# DATES ET PRIX

## Les prix comprennent

- l'hébergement
- la nourriture du dîner du J1 ou déjeuner du J7
- l'encadrement
- les transferts internes indiqués
- les transports des bagages prévus au programme

## Les prix ne comprennent pas

- les boissons individuelles
- les dépenses personnelles
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

## Options, suppléments et réductions

- Nuit supplémentaire : nous consulter

# DANS VOS BAGAGES

## Équipement

Vous trouverez dans cette partie des liens vers les produits de notre partenaire [Alpinstore](#), un site de e-commerce français, spécialiste de l'équipement outdoor, basé à Annecy.

### Pour transporter vos affaires

- Un sac à dos confortable de 30 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15kg

Découvrez dans notre Mag [comment bien faire son sac de randonnée](#).

### Pour randonner

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des crampons pour les chaussures, en cas de passage sur la neige
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Un short confortable et technique
- Des tee-shirts ou sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche. Découvrez tous les avantages des bâtons de randonnée dans notre article dédié ou [comment choisir ses bâtons de randonnée](#)

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

### Pour le pique-nique du midi

- Votre kit « cuisine » : bol, boîte ou assiette en plastique, couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- 1 ou 2 gourdes (total d'1,5 L minimum) – obligatoire - ; une gourde thermos pour l'hiver

### Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection)
- Des lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou une veste imperméable type « softshell ou Gore-Tex » et éventuellement un pantalon imperméable

### Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Maillot de bain et serviette pour les espaces de remise en forme
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, masques chirurgicaux, gel hydroalcoolique, pansements, compresses stériles et bandage, gazes, désinfectant, arnica en granules et aspirine etc (attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux).

Retrouvez ces conseils dans notre article [« qu'emporter avec soi en randonnée »](#).

Cette liste est donnée à titre indicatif et doit être adaptée en fonction du séjour et de la saison à laquelle vous partez.

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Le pays

Pays : France

Région : Rhône-Alpes

## Formalités

### ? Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité.

## Adresses utiles

### Haute-Maurienne Vanoise

## Bibliographie

- Guide Touristique "Pays du Mont Cenis", Haute Maurienne
- Vanoise - Valle di Susa, collection "traces et découvertes", éditions Didier Richard
- "Les chemins du Baroque", 3 tomes, éditions la Fontaine de Siloé et la FACIM

## Cartographie

- Carte IGN au 1/25.000ème, série TOP 25 : 3534 OT les Trois Vallées ; 3633 ET Haute Maurienne, 3634 OT Val Cenis

## Divers

### La Haute-Maurienne - Vanoise

Elle a une prestigieuse histoire. De l'époque de la préhistoire (3 500 ans avant JC) jusqu'au milieu du XIXème siècle, c'était une des grandes voies de passage vers le Piémont, Gênes, Florence, Rome et la Terre Sainte. Hiver comme été, d'humbles pèlerins, des soldats, des marchands (nous sommes alors sur la route des épices et de la soie), des rois, des empereurs illustres, des papes, ont traversé la vallée. Les habitants étaient aubergistes, charrons, porteurs, muletiers, guides (les fameux "marrons" qui l'hiver descendaient en traîneaux appelés "ramasses" les voyageurs depuis le col du Mont Cenis jusqu'à Lanslebourg).

Au Moyen Age, à la Renaissance, aux XVIIème et XVIIIème siècles, les habitants se sont ouverts à différentes formes artistiques : théâtre religieux (les "mystères"), composition de chants appelés "Noëls", peinture, sculpture. Des artistes de passage ont participé à la décoration de quelques chapelles et églises, mais la plus grande part de ce qui constitue le patrimoine de la vallée est l'œuvre d'artistes Hauts Mauriennais.

## **L'art du Baroque savoyard**

Bien loin de correspondre au désordre qu'il paraît afficher, l'art baroque s'inscrit dans une perspective de restructuration du monde et des idées en un temps (le XVIIème) où la dissolution des repères traditionnels, fait perdre pied à bien des penseurs...

Le désordre, aux XVIème et XVIIème siècles, pour une population montagnarde rurale et profondément religieuse, se manifeste par le passage dévastateur des armées en campagne, la maladie, la disette, les catastrophes naturelles, et le calvinisme qui se profile aux frontières. L'église entame une contre-réforme magistrale et trouve avec l'art baroque un puissant vecteur psychologique et dogmatique qui, peu à peu, lui permet de reprendre en main une population en main une population désespérée et de lui offrir, avec la splendeur des retables, l'avant-goût d'un possible salut. Dans les hautes vallées savoyardes, des dizaines d'églises et de chapelles témoignent aujourd'hui de cette croisade de l'Eglise Romaine qui au XVIIème siècle choisit délibérément l'émotion comme ressort artistique pour conforter la foi populaire.

Un effort important a été effectué en Haute Maurienne pour la valorisation et l'explication des monuments artistiques baroques ("Les Chemins du Baroque"). Chaque village que vous découvrirez au cours de la randonnée possède son ou ses chefs d'œuvres d'art baroque.

## **Les forts**

Plusieurs fortifications s'égrènent dans la région. Un ensemble fortifié a été réalisé au début du siècle pour assurer la défense de la chaîne frontalière, véritable ligne Maginot des Alpes, autour de Modane.

- Les Forts qui s'étagent de la Nationale 6 au village d'Aussois font partie de l'ensemble des Forts de l'Esseillon. La construction de ces forts a commencé en 1818. Ces forts étaient chargés de défendre le Piémont contre la France.

- Forts du Mont Cenis : à la fin du XIXème siècle, les Italiens construisirent sur le plateau du Mont Cenis plusieurs forts, le col étant devenu zone frontière en 1860. Les Français, quant à eux, bâtirent un fort sur les crêtes de la Turra.

## **Gourmandises**

Dans le secteur, beaucoup de fromages sont fabriqués à la ferme ou dans les fruitières. Ils vous régaleront :

- le Beaufort, prince des gruyères
- la Tomme de Savoie, qui demande un mois et demi d'affinage...
- le Bleu de Termignon, fromage très local, fabriqué dans les alpages d'Entre Deux Eaux Termignon
- Sans oublier le bleu de Bessans, très fort et très local !

## **Le Parc de la Vanoise**

Premier Parc National Français créé en 1963, il est situé dans le département de la Savoie et possède une frontière commune avec son homologue italien le Grand Paradis sur près de 14km. Situé entre les vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, la Vanoise compte de multiples sommets à plus de 3000m, où subsistent de nombreux glaciers. Bien que d'un relief marqué, le massif est entaillé par de profondes vallées pastorales qui s'ouvrent sur des cols d'accès généralement facile. Abrisée des pluies océaniques par les Préalpes, la Vanoise bénéficie d'un climat relativement peu arrosé et ensoleillé. Les multiples richesses géologiques, de flore et de faune, la variété des roches, offrent un large éventail de paysages. Des milliers d'espèces de fleurs, mais aussi la plus importante colonie française de bouquetins des Alpes, ainsi que les chamois, l'aigle royal, le lagopède, la marmotte, le pic noir, ajoutent encore au plaisir de la découverte.

## **Les animaux du parc de la Vanoise**

### **Le bouquetin**

Sous une apparence trapue, d'un tempérament plutôt indolent et apathique, fièrement campé sur d'étroites rives herbeuses, au flanc des impressionnantes parois verticales ensoleillées et chaudes qu'il affectionne... Les mâles vivent en groupe, séparés des femelles qui, elles, se regroupent avec leurs petits qui naissent début juin. Un mâle adulte pèse 100kg.

### **Le chamois**

Il préfère les combes et les pentes fraîches. Il s'accommode bien de la neige et des névés auxquels ses sabots durs et tranchants sont bien adaptés. Mâles et femelles se rassemblent à l'automne et leur robe prend alors une couleur plus foncée ; les mâles se livrent alors à de farouches combats et à d'épuisantes poursuites. Les petits naîtront au mois de mai suivant, se regrouperont avec leur mère dans de grandes hardes. Le chamois adulte pèse 30 à 40kg.

### **La marmotte**

Elle vit en colonies autour des terriers dont elle ne s'éloigne guère et où elle passe six mois d'hiver au moins, en état d'hibernation, du 15 octobre au 15 avril. Les marmottons, au nombre de 3 ou 4 par nichée, naissent en mai et se hasardent hors du terrier début juin.

### **Le lièvre variable**

Il fréquente les plus hauts alpages des Alpes, n'hésitant pas au besoin à se réfugier sur les glaciers. Discret, craintif, de mœurs nocturnes ou crépusculaires, il est difficile de l'observer, car, par suite de mues successives, il passe d'un blanc pur l'hiver à un gris brun l'été, qui le rend parfaitement invisible dans les pierres où il gîte. La femelle met bas en avril de 2 à 3 petits.

### **L'hermine**

Fauve l'été, blanche l'hiver sauf un pinceau noir au bout de la queue, l'hermine, petit carnassier cruel et sanguinaire, présente la même faculté d'homochromie que le lièvre variable. Vive et très curieuse, on la découvre dans les pierres et près des chalets.

### **Le lagopède**

Gallinacé de haute montagne, gris jaunâtre en été, blanc avec des pattes plumés l'hiver. 4 à 9 petits par an. Habitat : dans les pierriers à partir de 2000m d'altitude.

### **Le Tétralyre**

C'est un petit coq de bruyère ; le mâle mesure 52cm et la femelle 40. Le coq a un plumage noir bleu brillant avec une queue en lyre ; les sous caudales blanches sont très apparents et la bande alaire est blanche. La femelle a un plumage roux et barré, une bande alaire blanche et la queue fourchue. Les deux sexes ont une caroncule rouge au-dessus de l'œil. Voix : éternuement sonore du mâle, chœurs de roucoulements rapides et prolongés. En lisières de forêts et boisements clairsemés.

Ces renseignements ont été fournis par Haute Maurienne Informations.

**Grand Angle**



FRAGP0064 - Mis à jour le 18/03/2024

**Grand Angle**



FRAGP0064 - Mis à jour le 18/03/2024