

TOUR DE LA VANOISE EN RAQUETTES



Raquettes
Randonnée guidée
En refuge
4 jours / 3 nuits

De larges vallons, des sommets accessibles, le Parc National se prête merveilleusement bien à la pratique de la raquette en altitude. Nous proposons de fabuleux itinéraires au pied de la Grande Casse (3855 m), point culminant de la Savoie. Nous faisons notre trace dans ces espaces grandioses et pouvons observer chamois, marmottes ou blanchots (le blanchot est le nom local du lièvre variable, à ne pas confondre avec le "blanc chaud", nom local du vin blanc chaud servi en Savoie, lorsque les conditions l'exigent). En quatre jours, nous relierons Tignes à Val d'Isère en effectuant le tour de la Pointe de la Sana.

Ce raid se déroule en haute montagne dans un domaine sauvage et préservé, avec les contraintes que cela impose au niveau des conditions météo, de l'hébergement et du portage. L'hébergement s'effectue dans les agréables refuges du Parc national de la Vanoise et vous vous souviendrez de l'accueil des gardiennes et gardiens. Vous avez à porter vos affaires personnelles durant les quatre jours.

Grand Angle

info@grandangle.fr

www.grandangle.fr

Le Village
38112 Autrans-Méaudre en
Vercors, France

tel +33 4 76 95 23 00

fax +33 4 76 95 24 78

Agence de voyages IM03811002 2



PROGRAMME

J1 Arrivée

Rendez-vous en gare de Bourg St Maurice à 8 heures. Le petit-déjeuner sera pris en commun pour un premier moment d'échange et de convivialité. Présentation du séjour par l'accompagnateur et répartition des participants dans les différents véhicules. Cela permet également de vérifier le contenu du sac à dos afin de ne porter que l'indispensable. Nous gagnons ensuite Le Manchet au-dessus de Val d'Isère pour y laisser des véhicules, puis Tignes, point de départ de la randonnée. L'organisation de cette logistique occupe une bonne partie de la matinée. Nous quittons la forêt de pylônes et pénétrons dans le Parc National de la Vanoise pour atteindre le Col de la Leisse (2761 m). La descente par le vallon du même nom nous conduit au Refuge de la Leisse (2487 m), au pied de La Grande Motte.

4h00 de marche, 9km, +650m, - 270m

J2 Refuge de la Leisse – Refuge de la Femma

Cette grande étape au relief très doux nous laisse le temps d'observer les chamois et les marmottes qui ne manqueront pas d'être au rendez-vous. Nous commençons par monter jusqu'au Col des Pierres Blanches (2842 m), magnifique passage dominant le vallon de La Rocheure, mais sans issue. Nous redescendons sur le même versant pour rejoindre le fond du Vallon de la Leisse au pied des à-pics de la Grande Casse, jusqu'au confluent d'Entre Deux Eaux. Nous remontons ensuite le Vallon de La Rocheure, à la recherche des chamois paissant sur les faces Sud pour rejoindre la chaleur du Refuge de La Femma (2352 m) où nous passons la nuit.

6h15 de marche, 19km, +710m, - 850 m

J3 Refuge de La Femma – Refuge du Fond des Fours

Cinq petits cols sont au programme de cette randonnée d'envergure, sans réelle difficulté, ce qui nous conduit jusqu'à l'altitude de 3000 mètres. Nous commençons par gravir les pentes menant au Col du Pisset (2958 m). Un petit collu (2980 m) (couloir de montagne), nous ouvre ensuite les portes du cirque de la face Nord de la Pointe de Méan Martin. Après avoir contourné le Glacier des Fours, nous montons au Col des Roches (2973 m). Après un nouveau petit collu, nous atteignons la Pointe de la Met (3041 m), point culminant de la randonnée. Le dernier col, le Col de Bézin (2976 m) nous ramène dans le vallon conduisant au Refuge du Fond des Fours (2537 m).

5h45 de marche, 12km, +890m, - 710 m

J4 Refuge du Fond des Fours – Le Manchet

Un grand zig-zag nous permet d'atteindre la base des Pointes de Lorès. Notre point le plus haut est atteint à la cote 2864. Après être passés aux Pissets, un large mouvement circulaire au pied du Glacier des Barmes de L'Ours et de la Pointe de la Sana, nous conduit près de la Croix du Pisset (2777 m). On se laisse ensuite glisser dans le Ruisseau du Charvet. La gorge se resserre et la randonnée en raquettes prend des allures de canyoning. Nous arrivons ainsi au Manchet, terme de notre périple. Nous récupérons les véhicules laissés à Tignes. Arrivée prévue en gare de Bourg St Maurice vers 18 heures.

5h15 de marche, 16km, +700m, - 1130 m

QUELQUES PRECISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

NIVEAU 2 ½ à 3

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

Dénivelé positif maximum : 700 m. Dénivelé moyen : 620 m.

Longueur maximum : 19 km. Longueur moyenne : 14 km

Dénivelé maximum : 890 m. Dénivelé moyen : 740 m

CONFORT

Hébergement : Refuges de montagne du Parc national de la Vanoise gardé, en dortoirs.

Les refuges sont généralement pourvus de sabots en caoutchouc.

Les lits sont équipés de couvertures.

*Jour 1 : **Refuge de La Leisse** en grands dortoirs. Pas d'eau courante. L'ambiance chaleureuse est typique d'un refuge de montagne et l'accueil de Céline, la gardienne y contribue.*

Les chalets-refuges Chaloin, ont été choisis par le parc de la Vanoise dans les années 1960 pour répondre à diverses exigences : rusticité, robustesse, convivialité, mise en chauffe rapide, insertion dans des sites naturels, mais surtout rapidité de construction. En effet, il ne se passait guère que trois semaines entre le premier hélicoptage et l'ouverture au public !

La pièce commune dans le chalet principal est chauffée.

*Les dortoirs sont dans un chalet annexe, non chauffé. **Nous n'avons jamais froid** car, soit le dortoir est complet et il y fait chaud, soit ce n'est pas le cas et il y a des couvertures supplémentaires.*

*Jour 2 : **Refuge de La Femma** en dortoirs de 4 à 6 personnes. **Eau courante** et quelquefois possibilité de douches. Dans ce refuge récent, vous serez accueillis par le sourire de Claire qui reçoit nos groupes en raquettes depuis...., 20 ans déjà !!!*

*Jour 3 : **Refuge du Fond des Fours**, en grands dortoirs. **Pas d'eau courante**. Vous ne serez pas dépaysés, car c'est également un chalet-refuge Chaloin. La pièce commune dans le chalet principal est chauffée. Les dortoirs sont dans un chalet annexe, non chauffé. Nous n'avons jamais froid car, soit le dortoir est complet et il y fait chaud, soit ce n'est pas le cas et il y a des couvertures supplémentaires.*

L'ambiance chaleureuse est typique d'un refuge de montagne et, une fois n'est pas coutume c'est un gardien, Jean-Thomas et son accent chantant qui vous accueille.

Repas : Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Le pique-nique du premier jour est fourni, une partie de ceux des jours suivants préparés par les gardiennes des refuges

PORTAGE DES BAGAGES

Limité au maximum. Vous portez la totalité de vos affaires personnelles et une partie des repas de midi et répartis entre tous. Le pique-nique du premier jour est fourni, une partie de ceux des jours suivants préparés par les gardiennes des refuges.

Très rarement, il arrive qu'un refuge ne soit pas gardé. Dans ce cas, nous aurons à porter un repas du soir et un petit-déjeuner supplémentaire.

Prévoyez une place pour du matériel collectif de sécurité.

DURÉE

4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes

Dédoublement :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

ENCADREMENT

Un moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée (raquettes TSL 225 et bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques).

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, *merci de nous le signaler*, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

ITINERAIRE

Attention, nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

TRANSFERTS INTERNES

Si vous venez en voiture, nous vous demandons de bien vouloir utiliser votre véhicule pour rejoindre le départ de la randonnée et effectuer les navettes entre Tignes et Val d'Isère.

RENDEZ-VOUS/DISPERSION

Rendez-vous : Le J1 à 8h devant la gare de Bourg St Maurice.

Merçi de nous préciser votre mode d'accès à l'inscription, afin de nous permettre d'organiser les navettes jusqu'au départ de la randonnée.

Dispersion : le J4 à 18h en gare de Bourg St Maurice.

PARKING

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking au départ de la randonnée (Tignes) ou à l'arrivée (au Manchet). Ces parkings sont payants jusqu'au 8 mai (pris en charge par nos soins).

ACCÈS**Aller :**

En train : Gare de Bourg St Maurice

Train de nuit depuis Paris.

Horaires 2015 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com.

En voiture : Gare de Bourg St Maurice, Autoroute A 43, puis A430 jusqu'à Albertville. Ensuite N90 jusqu'à Bourg St Maurice.

Itinéraire : www.viamichelin.fr

En avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyon.aeroport.fr

Liaisons régulières pour Chambéry : www.altibus.com puis train pour Bourg St Maurice

Retour :

En train : Gare de Bourg St Maurice

Horaires 2015 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com.

Vous pouvez également consulter les sites www.cff.ch ou www.dbfrance.fr.

En voiture : Gare de Bourg St Maurice

Itinéraire : www.viamichelin.fr

En avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Aéroport de Lyon St Exupéry : www.lyon.aeroport.fr

Train pour Chambéry, puis liaisons régulières : www.altibus.com

DATES ET PRIX par personne

Dates		Prix par personne
Du	Au	
30/03/2018	02/04/2018	458 €
28/04/2018	01/05/2018	458 €
05/05/2018	08/05/2018	438 €

Les prix comprennent :

- les frais d'organisation et d'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le petit-déjeuner du premier jour
- le prêt des raquettes et des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité
- le matériel collectif
- les éventuels frais de parking à Tignes ou au Manchet (Val d'Isère)

Le prix ne comprend pas :

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- les éventuels jetons de douche (au refuge de la Femma)
- les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion
- les assurances
- tout ce qui n'est pas dans " Les prix comprennent "

ASSURANCES

Vous pouvez souscrire une assurance complémentaire carte bancaire (CB), ou annulation + interruption de séjour et/ou une assistance rapatriement facultatives.

L'assurance annulation + interruption de séjour vous couvre hors frais de dossier, d'inscription et hors taxes aériennes. Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par nous, dans les cas et sous les conditions figurant sur le contrat : 2,7% du montant du séjour.

L'assistance rapatriement comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement : 1,2% du montant du séjour.

Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement : 3,6% du montant du séjour.

Assurance complémentaire CB pour l'achat du séjour avec une CB multiservices proposant les garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum, American Express). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB : 2.7 % du montant du séjour.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco.

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.

CONTACTS UTILES

L'Office du Tourisme de Bourg St Maurice (04 79 07 12 57).

BIBLIOGRAPHIE

La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

"La Vanoise, Montagne de l'homme", Jean Marie JEUDY. Edition GLENAT.

ALPES MAGAZINE n°4, " Tignes, mort de boue ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°5, " Régine en son refuge (Fond des Fours) ", p 68.

ALPES MAGAZINE n°8, " Tarentaise, les pièges de l'or blanc ", p 16.

ALPES MAGAZINE n°25, " La Grande Casse : le Mont-Blanc de Pralognan", p 20.

ALPES MAGAZINE n°40, " Les Parcs des Alpes ", p 62.

ALPES MAGAZINE n°53, " Quatre parcs sans frontière ", p 12.

ALPES MAGAZINE n°62, " Ski de printemps en Vanoise ", p 48.

ALPES MAGAZINE n°73, " Tarentaise, la vertu des versants ", p 60.

ALPES MAGAZINE n°82, " Parc national de la Vanoise, il tutoie les cieux ", p 90.

ALPES MAGAZINE n°98, " La Vanoise, une terre de passions ", p 22.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard " Massif de la Vanoise"

1 / 25 000 IGN 3633 ET " Tignes - Val d'Isère "

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD 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.).

A EMPORTER DANS VOS BAGAGES !

Vêtements

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine merinos, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire. Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chaud et encombrant.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet
- 1 paire de mouffles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche)
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape)
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. **Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- 1 paire de guêtres
- Des sous-vêtements
- 1 maillot de bain (facultatif)
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir

Equipement

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages)
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- Papier toilette + 1 briquet
- Crème solaire + écran labial
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts
- 1 frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- Un drap-sac. **Les duvets sont inutiles**
- Appareil-photo, jumelles (facultatif)

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boîte ou assiette en plastique, + fourchette, cuillère et couteau
- Gourde thermos d'1L pour boisson chaude (obligatoire). Attention à la déshydratation sur la neige
- Nous fournissons une barre de céréales ou des fruits secs par jour. En prévoir si vous en consommez plus

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Pastilles contre le mal de gorge
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- 1 pince à épiler

Et puis ...

- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

