La Vanoise, entre vallées et glaciers

France Code voyage : FRALP0023

Randonnée liberté • Voyage itinérant 7 jours • 6 nuits Niveau 3/5

Rien à porter ou partage partiel

Niché entre les hautes vallées de Maurienne et de Tarentaise, le massif de La Vanoise est un concentré du patrimoine des Alpes. Ce carrefour géologique bénéficie de conditions climatiques préservées et d'altitudes atteignant jusqu'à 3855 mètres avec La Grande Casse. Il offre une diversité spectaculaire de panoramas, de flore et accueille toute la faune alpine, à la lisière de la "Haute Montagne".

Points forts

- L'accès facile en TGV depuis Paris
- Un territoire protégé sur le Parc de la Vanoise

- Les glaciers des Dômes de la Vanoise

PROGRAMME

J1 • Termignon – Auberge de Bellecombe

La randonnée commence à Termignon, longeant le Doron de Chavière avec une montée abrupte entre prés et forêt. L'effort est richement récompensé à l'arrivée sur l'alpage : panorama étendu, lacs turquoise reflétant les sommets enneigés, chalets de pierre et l'agréable présence de quelques Tarines.

5h de marche, +1100m, -100m, 11 km

Nuits en refuge en demi-pension.

J2 • Les Aiguilles de Lanserlia

Du refuge, partez pour une randonnée autour des Aiguilles de Lanserlia, vous plongeant dans l'atmosphère mystérieuse de la Vanoise. En option, explorez le plateau du Turc depuis le lac de Lanserlia (2700m). Retour au refuge pour la nuit.

6h de marche, +850, -850, 15 km (avec la montée à la Pointe Lanserlia)

2ème nuit dans le refuge en demi-pension

J3 • Col de la Vanoise – Pralognan la Vanoise

Traversez le vallon de la Leisse et atteignez le col de la Vanoise (2517m) entre la Grande Casse, point culminant du massif (3855m), et les glaciers de la Vanoise. Descendez vers Pralognan-la-Vanoise, petit village typique, en passant par le lac Long et le fameux gué du lac des Vaches.

7h30 de marche, +600, -1500, 20 km

Nuit à Pralognan, en hôtel et demi-pension.

J4 • Les crêtes du mont Charvet – Pralognan la Vanoise

Une boucle au départ de Pralognan : découvrez l'une des randonnées les plus emblématiques de la vallée et son atmosphère unique d'une montagne de gypse. Optez pour le Petit Mont Blanc (2680m) (+/- 1000m) ou explorez le cirque du Petit Marchet et le col de la Valette (2554m) (+1150m / -840m).

6h30 de marche, +1050, -1050, 14 km

2ème nuit à Pralognan, en hôtel et demi-pension

J5 • Col d'Aussois - Refuge Le Montana ou refuge de Plan-Sec

La traversée des Glaciers continue avec l'ascension du col d'Aussois. Après un début tranquille dans le vallon de Chavière et une pause à l'alpage de Ritor, place à une grimpée jusqu'au sommet à 2914m ! Puis, descendez dans une combe vallonnée qui nous fait atterir dans la vallée de la Maurienne, offrant des vues sur les barrages de Plan d'Amont et Plan d'Aval ainsi que les hauteurs d'Aussois.

7h de marche, +1300, -860m, 17 km

Nuit en refuge en demi-pension.

J6 • Sentier balcon du genépi - Termignon

La fin du parcours réserve une grande traversée en balcon, offrant une vue sur la vallée de la Maurienne et le torrent de l'Arc. Le sentier serpente sous les contreforts de la Dent Parrachée et le glacier de L'Arpont, avant de redescendre en direction de Termignon.

6h30 de marche, +600, -1500, 16 km

Fin de la randonnée à 15h30

Itinéraire

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

QUELQUES PRÉCISIONS

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 3/5

Pour marcheur moyen à bon marcheur selon les options choisies. Les temps de marche indiqués n'incluent pas le temps des visites des villages et monuments. Marche sur bons sentiers sans difficulté technique particulière.

Transport des bagages

2 options :

- **Bagages transportés tous les jours (départ le dimanche ou mardi)**: vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape.
- **Bagages transportés partiellement** : Vos bagages sont transportés exceptés les jours J3 et J4. Vous portez vos bagages ces 2 nuits en prenant le minimum nécessaire (vêtements de rechange, petite trousse de toilette etc.). Vous récupérer le reste de vos bagages J5. **Le sac suiveur pas personne n'excédant pas les 12kg.**
- **Bagages non transportés :** Vous portez vos bagages tout au long du séjour

Groupe

Possible à partir de 2 personnes.

Durée

6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée.

Dossier de voyage

Circuit liberté, sans accompagnateur. Nous vous fournissons un dossier de voyage numérique qui comprend : l'accès à notre application de guidage sur smartphone, la liste de vos hébergements, les bons d'échange éventuels et toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour.

Si vous le souhaitez, nous pouvons vous fournir une version papier du dossier de voyage avec cartes, topo guide et pochette de voyage, pour un supplément de 35 € par dossier. Pour toute demande de dossier de voyage papier : à moins de 45 jours du départ ainsi que pour les résidents à l'étranger, les dossiers seront envoyés sur place au 1er hôtel.

Confort

► Hébergement

2 nuits en refuge en chambre de 4 personnes,
2 nuits en hôtel en chambre de 2 personnes,
1 nuit en refuge en chambre de 2 personnes.
Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes.

Les hébergements qui nous accueillent les premiers et derniers jours de ce circuit offrent le confort de chambres de 2 et 4 personnes, très récentes, qui permettent d'avoir plus d'intimité que dans un dortoir,

avec les sanitaires qui sont à partager.
Ce sont des refuges de montagne et non des hôtels d'altitude. Ancien chalet d'alpage pour l'un et refuge du Parc de la Vanoise pour l'autre, ils compensent une certaine rusticité par un cadre authentique et un accueil chaleureux !

►Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme.

Si nous indiquons par ex un niveau de confort « 3* ou équivalent » : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3*.

► Restauration

Formule en demi-pension : petits déjeuners et dîners servis chauds. Les pique-niques sont en option.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Début / Fin

► Début

Le J1, départ à Termignon le matin avant votre étape

► Fin

Le J7, fin du séjour à Termignon après votre randonnée en fin de journée.

Dates de départ

Départ possible tous les jours de la semaine, de mi-juin à fin septembre.

Votre budget

► Les prix comprennent

- l'hébergement en refuges et en hôtel
- la demi-pension
- le transport des bagages
- le dossier de voyage version numérique.
- Les taxes de séjour

► Les prix ne comprennent pas

- les boissons individuelles
- les déjeuners
- les visites de sites
- les autres transferts
- Le dossier de voyage version papier
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

► Options, suppléments et réductions

- Dossier de voyage version papier
- 5 pique-niques du midi

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (https://www.grandangle.fr/conditions-vente) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinium).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco. Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

► En train

À l'aller, TGV directs pour Modane ou via Chambéry, puis autocar régulier de Modane jusqu'à Termignon.

► En voiture

Depuis Chambéry ou Grenoble par l'autoroute A43 vers Turin et l'Italie. Consultez votre itinéraire sur https://www.viamichelin.fr/

► Garer sa voiture

Grand parking gratuit à Termignon au centre du village.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

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 vérifié 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.

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

Pour randonner

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche

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 na pas développer les odeurs de transpiration ! (Marque Icebreaker, Ruka, etc…).

D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé

Contre le soleil et la pluie

- Crème de solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Un coupe-vent
- Une cape de pluie ou un "Goretex"

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boite ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'1.5 Litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou » 2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos … (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)

Bagages

Pour transporter vos affaires

- Un petit sac à dos confortable de 30 à 40 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 12kg.**

INFORMATIONS PRATIQUES

Le Pays
France

Formalités
► Papiers
Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

Adresses utiles
Office du Tourisme de Termignon : Tél. 04 79 05 99 06

Climat
Abrité des pluies océaniques, le massif de la Vanoise est doté d'un climat relativement peu arrosé et bien ensoleillé. Le climat est de type montagnard avec des étés chaud et sec. La pluviométrie est l'une des plus basses de la région Rhône-Alpes.

Devise
Euro

Bibliographie
- Les Chemins du Baroque : volume «Maurienne» et volume «Art religieux des vallées de Savoie) (Ed La Fontaine de Siloe/FACIM, 1994)
- B. BERTHIER et R.BORNECQUE «Pierres Fortes de Savoie» (Ed La Fontaine de Siloe, 2001)
- D. PEYRE «Savoie Baroque» (Ed La Fontaine de Siloe, 1998)

Cartographie
- 2 Cartes IGN TOP 25 : la 3534OT et la 3633ET

L'art du baroque savoyard
Bien loin de correspondre au désordre qu'il parait 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 désemparée 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'œuvre d'art baroque.

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.

Abritée 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 meurs 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 plumées l'hiver. 4 à 9 petits par an. Habitat : dans les pierriers à partir de 2000m d'altitude.

Le Tétra Lyre 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 apparentes 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.