

« TRAVERSEE DE LA VANOISE » ■■■□□□ (portage normal) Réf. ETRF07

PRECISION CARTOGRAPHIQUE :

Vous pouvez consulter la carte "Vanoise" Didier & Richard au 60000e ou les cartes IGN au 25000e

PRESENTATION

Au cœur de la Vanoise se trouve un ensemble glaciaire fameux, qui s'étend du col de la Vanoise à la Dent Parrachée. Là se juxtaposent dans une suite éclatante pour le regard, de nombreux glaciers. Ici, la rondeur du Dôme de Chasseforêt les domine. Le tout, sous l'œil imposant et tranquille de la Grande Casse, plus haut sommet de Savoie, du haut de ses 3850 mètres.

Ce trek commence côté sud, passe bientôt dans la partie septentrionale et revient ensuite pour boucler un magnifique parcours par le « versant soleil ».

On trouve ici des accents de conquêtes des grands espaces, on admire à chaque pas cette flore de Vanoise si renommée, on rencontre de loin en loin l'agile chamois ou le placide bouquetin, on ne cesse d'être éblouis par la diversité et la splendeur des panoramas, continuellement renouvelés.

Un trek au dépaysement total, sans « descente » dans les vallées pour vivre à fond, une superbe parenthèse d'altitude. Le « portage normal » permet ainsi une complète autonomie, tout en bénéficiant au quotidien, de l'accueil des refuges. Et pour le « confort-randonnée » du trekkeur, rappelons l'importance du rythme que saura donner l'Accompagnateur de Montagne du groupe : marche judicieusement adaptée, progression agréable, pauses choisies, tous éléments qui contribueront naturellement, à la réussite de cet inestimable parcours.

DEROULEMENT / PARCOURS

Dimanche Accueil, installation (le matin)

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa- Hammams-Sauna-etc..- toute la matinée

Randonnée d'acclimatation (l'après-midi)

Lundi : Bellecombe – Col de Lanserlia – Grand Vallon – REFUGE D'ENTRE DEUX-EAUX
Dénivelée positive : 650 m

Mardi : Col de la Vanoise – Lac des Assiettes - Vallon de l'Arcelin – GITE A PRALOGNAN
Dénivelée positive : 550 m

Mercredi : Forêt d' Isertan – La Motte - Le Génepy – Le Rosoire – REFUGE DE PECLET POLSET
Dénivelée positive : 700 m

Judi : Col de Chavière – lac de la partie – Vallon de l'Orgère – REFUGE DE L' AIGUILLE D'ORAN (ou refuge de L'ORGERE)
Dénivelée positive : 550 m

Vendredi : La forêt du Bourget – Plateau du Barbier – Col du Barbier – Pont de la sétéria – Plan d'Amont et retour à Bessans en fin de journée
Dénivelée positive : 500 m (+ linéaire)

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud (ou froid à emporter), à votre convenance.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

N.B. : Suivant les conditions atmosphériques notamment, le parcours décrit ci-dessus pourra être légèrement modifié.

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

> Quart et couverts individuels - quart et couverts individuels - coupe-vent - sac-drap (léger) –

▶ Egalement, nous vous conseillons de disposer de votre propre matériel de randonnée : sac à dos (grande capacité) - chaussures de grande randonnée, à tige haute et semelle de type Vibram – gourde ... éventuellement petites jumelles et appareil photo.... (**se reporter aux conseils dans la brochure**).

▶ Bien sûr aussi, les effets que nous préconisons dans notre documentation.

▶ Il est recommandé également de se munir d'un minimum de pharmacie, comme : élastoplast (large), bétadine, aspirine, décontractyl, pansements, médicaments personnels.

Poids approximatif du sac : 7 / 9 kg

DIVERS

Nous vous rappelons que le forfait est "Tout compris", avec notamment repas, hébergement, 1/2 pension en refuge, etc.

"Pour bien découvrir la NATURE, il faut marcher avec PLAISIR" : nous vous recommandons de faire un peu de footing, de marcher en portant un sac, de vous maintenir en bonne forme physiquement.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "TRAVERSEE DE LA VANOISE", et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

POUR MIEUX COMPRENDRE QUELLE DIFFICULTE REPRESENTE LA DENIVELEE (positive)

Par jour : - de 300 m	TRES FACILE (vraiment pour tous)
de 300 à 600 m	FACILE (aucune difficulté particulière)
de 600 à 800 m	MODERE (ouvert à tous ceux qui aiment la marche)
de 800 à 1000 m	MOYEN (à la portée de chacun avec des footings de temps en temps, et des escaliers souvent)
+ de 1000 m	SOUTENU (pour ceux qui se sont bien préparés auparavant : sport, footings réguliers, etc.)

Pour randonner agréablement et prendre TOUT son PLAISIR en montagne, pensez, chez vous, à marcher vivement quand c'est possible, à faire quelques footings, à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...

Les joies de la marche en seront décuplées...