

2 jours de randonnée glaciaire dans la Vanoise

Activité: **Alpinisme**

Lieu : **Massif de la Vanoise**

Durée : **2 jours**

Groupe : **4-8**

Prix : **195€**

1. Une vraie expérience de la haute montagne
2. La découverte de la marche encordée et en crampons
3. Une nuit dans un refuge historique

Pour découvrir les entrailles de la terre, on peut aller explorer des canyons, des grottes... et les galeries d'un glacier ! Si vous voulez vous y frotter sans aller jusqu'au Groenland, ne gambergez pas plus : on vous emmène pour une expédition au coeur des glaces de la Vanoise. Avec votre guide Quentin, vous allez découvrir un monde blanc et bleu, apprendre les subtilités de la marche encordés avec d'autres Chilowé et débriefer de tout ça autour d'une petite poire qui vous remettra les idées en place !

PROGRAMME

JOUR 1

On vous conseille d'arriver à Pralognan-la-Vanoise la veille en fin de journée et de passer la nuit chez [Pépé Gust'](#), ancienne institution du village remise au goût du jour par un jeune couple (nuit non compris dans le prix). Le matin, vous retrouvez le reste du groupe devant l'hôtel pour prendre la direction du Refuge du Col de la Vanoise (3h30 de marche - 1080 D+) via le parking des Fontanettes. Arrivée au [Refuge du Col de la Vanoise](#) où vous retrouvez Quentin votre guide. Confort des chambres au top et tarte aux myrtilles excellente, à noter qu'il n'y a pas de réseau mobile et qu'on peut payer par carte bleue !

JOUR 2

Départ à 4h45 du refuge du Col de la Vanoise en direction du glacier de la Vanoise. La lumière révèle peu à peu les montagnes alentours et fait scintiller la glace que vous approchez. Vous vous y enfoncez finalement par les bédrières, des rivières d'eau douce qui creusent un vrai labyrinthe au coeur du glacier. Arrivée à la pointe du Dard vers 9h. Comptez 6h30 d'activité, avec environ 4h30 de marche. Retour au refuge avant midi pour le déjeuner et redescente à

Pralognan par le même chemin.

Variante possible : il est possible de remplacer l'un des trajets vers ou depuis le refuge en passant par le cirque de l'Arcelin et le lac des Assiettes. Cette variante est moins fréquentée que le chemin classique et n'est pas beaucoup plus longue (870 D+) mais elle est plus technique à la descente. A privilégier par beau temps, attention si le temps est humide ! La possibilité d'y voir des bouquetins au printemps est assez grande.

LOCALISATION

Savoie > Auvergne-Rhône-Alpes

4h30 de train depuis Paris, 2h20 depuis Grenoble et 1h25 min depuis Chambéry. Navettes entre Moûtiers et Pralognan (1h15) : ligne T6 de [Belle Savoie Express](#).

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- La demi-pension au refuge du col de la Vanoise
- Le matériel spécifique (baudrier, crampons, mousquetons)

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- La liste du matériel à avoir sera fournie après inscription
- Les indispensables : chaussures de marche permettant de mettre des crampons, sac à dos (30-40L), guêtres, vêtements chauds

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance facultative couvrant l'annulation
- Consommations personnelles en refuge (boissons, etc)

NIVEAU

Il faut être capable de marcher entre 6h et 8h sur un terrain varié mais peu technique.

PETIT ÉQUIPEMENT

Bâtons de marche télescopique, lampe frontale, vêtements chauds protégeant efficacement contre le vent (pantalon de montagne, polaire, coupe-vent étanche à la pluie), vêtements thermiques, bonnet et casquette, 1 paire de gants, lunettes catégorie 3 ou 4, crème solaire et écran labial, gourde ou thermos