



Tour des glaciers de la Vanoise en 4 jours

Activité: **Rando**

Lieu : **Massif de la Vanoise**

Durée : **4 jours**

Groupe : **4-10**

Prix : **490€**

1. Faire une randonnée mythique par les sentiers secrets
2. Observer avec Joris la faune : bouquetins, aigles, gypaètes
3. La croziflette au refuge en regardant le coucher du soleil

L'une des plus belles et des plus emblématiques randonnées des Alpes ! Joris propose de s'écarter des sentiers pour partir à la recherche des petits bijoux qu'il a dénichés : des lacs aux eaux bleu-vertes, des cascades dévalant des falaises immenses, des sommets à plus de 3000 offrant des panoramas sur la calotte glaciaire, des arches naturelles creusées par l'érosion... Sans oublier les spots pour observer les chamois et les lagopèdes !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous avec Joris à Pralognan-la-Vanoise à 12h. Au programme du jour : Pralognan-la-Vanoise > Refuge du Col de la Vanoise (4h30, 8km avec 860 D+ et 300 D-). Passage par des sentiers loin de la foule. Découverte du sublime lac de la Patinoire et observation de la faune sauvage (bouquetins / chamois). Arrivée au refuge et installation. Soirée au refuge et dîner.

JOUR 2

Refuge du Col de la Vanoise > Refuge de l'Arpont (7h, 17 km avec 600 D+ et 800 D-). Selon les envies, passages par plusieurs lacs cachés dont Joris à le secret. Arrivée au refuge et dîner.

JOUR 3

Matin, aller-retour en mode léger au magique Lac de l'Arpont dominé par l'immense dôme glaciaire du même nom. Refuge de l'Arpont > Refuge de Plan Sec (6h30, 15 km avec 750 D+ et 750 D-). Arrivée et dîner au refuge.

JOUR 4

Refuge de Plan Sec > Le Repoju (6h30, 16 km avec 760 D+ et 1360 D-).

Un beau passage à plus de 3000 mètres d'altitude à la Pointe de l'Echelle (3012m). A la fin de la rando, la navette du Repoju vous ramène à Pralognan (15 min environ).

LOCALISATION

Savoie > Auvergne-Rhône-Alpes

Train direct Paris-Chambéry (3h) puis navette bus ou covoit (1h30). Sinon Train Paris-Môûtiers Salins (4h30) avec une correspondance puis navette bus ou covoit (45min). 4 Navettes par jour (à l'été 2020)

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- L'hébergement en refuges (dortoirs mixtes)
- La demi-pension (les dîners et petit-déjeuners)
- 3 pique-niques du midi

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- La liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les douches payantes en refuge
- Le pique-nique du 1er jour
- L'assurance facultative couvrant [**l'annulation**](#)

NIVEAU

4 jours sans difficulté technique mais intenses ! Avoir l'habitude de randonner est un pré-requis.

PETIT ÉQUIPEMENT

EQUIPEMENT A PREVOIR :

- Chaussures adaptées à la marche en montagne avec semelles crantées type Vibram.
- Sac à dos Volume minimum 30L avec sur-sac en cas de pluie. (Conseil en cas de pluie : même si vous avez un sur-sac à dos, protégez toujours vos affaires dans un sac plastique, à l'intérieur du sac à dos.)
- 1 T-shirt + 1 T-shirt manches longues (textile technique)
- 1 polaire + 1 petite doudoune
- 1 short & 1 pantalon randonnée
- 1 coupe-vent / 1 veste pour la pluie
- Réserve d'eau (2L par personne)
- Protection contre le soleil (lunettes catégorie 3 / chapeau / crème solaire, lipstick...)
- Bonnet et gants (il fait vite froid en montagne)
- 1 paire de bâtons (optionnel)
- Appareil photo
- Pharmacie personnelle (Elastoplast, pansements « seconde peau », médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies, ... et votre traitement)

MATERIEL POUR LE REFUGE :

- Argent liquide (Pour le Refuge de Plan Sec si la CB ne fonctionne pas)
- Duvet / Sac à viande
- Affaires de rechange (T-shirt, slip, chaussettes...)
- 1 paire de chaussures ultra légères (type tong) pour se déplacer dans le refuge
- Lampe frontale
- Pièce d'identité + argent pour dépenses personnelles
- Boule quies (!!!à ne pas oublier !!!)

- Petite Trousse de toilettes

MATERIEL COVID:

- Masques
- Gel hydroalcoolique

Si vous avez besoin de vous équiper ou de louer du matériel (chaussures de randonnée, sac à dos etc), n'hésitez pas à le faire auprès de notre partenaire, [Les Petits Montagnards](#) ☐