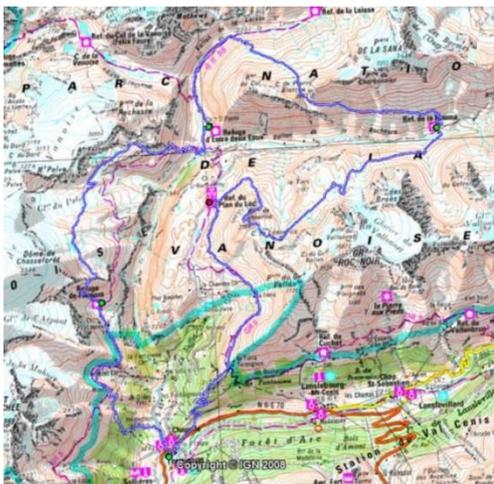


Tour d'Entre deux eaux Parc National de la Vanoise - Savoie Mont Blanc - Alpes du Nord

5 jours de randonnée départ le 08 juillet 2019, 496 €

En plein cœur du Parc National de la Vanoise, un tour aux panoramas extraordinaires sur les glaciers de la Vanoise, des prairies d'alpages aux lacs glaciaires, des sommets à plus de 3000 m sur l'itinéraire. Une découverte du patrimoine vivant, faune, flore, pastoralisme et des maisons d'alpages tout au long du séjour.



Le séjour en quelques mots

Chaque jour une randonnée unique hors des sentiers. Lacs, vallons, sommets, la randonnée passe d'un versant à l'autre, dans le Parc National de la Vanoise. Des panoramas grandioses, des lacs au pied des glaciers de la Vanoise, à la Pointe du Grand Vallon, nous passerons des cols et traverserons des alpages dans des lieux reculés et peu courus. Au cœur d'étendue sauvage et préservée vous vivrez une expérience inoubliable. Au fil des jours vous découvrez la richesse de l'espace qui nous entoure. Un séjour idéal pour se détacher de la vie quotidienne.

Les points forts du séjour

- Les glaciers de la Vanoise, la nature et l'espace préservé du Parc National de la Vanoise
- Chaque nuit dans un refuge gardé
- La traversée des alpages et vallons peu fréquentés
- Une atmosphère propice à la contemplation dans des panoramas grandioses et exceptionnels
- Chaque matin un réveil énergique est proposé avant le petit déjeuner.



Le programme

Jour 1 :

❖ Accueil à la Maison du Parc National de la Vanoise à Termignon, présentation du séjour et de la randonnée du jour. Nous rejoignons le départ du sentier, en direction du refuge de l'Arpont 2309 m, en passant au milieu des prairies de la vallée, et serpente dans la forêt de pin et d'épicéa pour atteindre les alpages, un joli panorama se dévoile tout au long de la randonnée ce sera notre lieu de repos pour la nuit.

Temps de marche : 6 h. Distance : 9 km, Dénivelée : + 1340 m / - 330 m



Jour 2 :

- ❖ Après une bonne nuit et un petit déjeuner consistant nous rejoignons les moraines et le lac glaciaire de Chasseforêt ou nous pourrons voir les bouquetins dans leur sieste de mi-journée. Nous traverserons sous le Mont Pelve, la Roche Ferran et ses banquettes glaciaires avant de rejoindre le refuge d'Entre deux Eaux pour la soirée et la nuit.

Temps de marche : 7 h. Distance : 13 km,
Dénivelée : + 1041 m / - 1240 m



Jour 3 :

- ❖ Nous quitterons le refuge vers 9h00, pour une belle journée au pied de la Grande Casse, le plus haut sommet de la Savoie 3855 m, pour remonter vers le Col de Pierre Blanche, nous aurons le choix pour faire un 3000 m à proximité. Puis nous descendrons dans les magnifiques alpages du Vallon de la Rocheure et rejoindre le refuge de la Femma pour la nuit.

Temps de marche : 7 h. 30 Distance : 14 km, Dénivelée : + 1000 m / - 800 m

Jour 4 :

- ❖ Peu après le lever du soleil nous quitterons le refuge pour une belle journée à flanc de montagne dans des moraines glaciaires, des plateaux perchés et au bord de lacs magnifiques, pour atteindre la Pointe de Lanserlia. La descente en direction du refuge s'effectuera dans les prairies d'alpages, nous surplomberons le Lac et nous pourrons voir l'empreinte des moraines laissées par les dernières glaciations et rencontrerons peut-être un berger et son troupeau.

Temps de marche : 7 h. Distance : 13 km, Dénivelée : + 850 m / - 830 m

Jour 5 :

- ❖ Pour cette dernière randonnée, un panorama exceptionnel sur les randonnées du séjour avec pour objectif la Pointe du Grand Vallon à 3136 m. nous croiserons le chemin de la veille au Col de Lanserlia pour évoluer ensuite sur l'arête magnifique qui conduit à notre objectif. La descente surplombera la Forêt des Sallanches et sera l'occasion d'admirer le Massif du Mont Cenis de l'autre côté de la Vallée de la Maurienne avant d'arriver à Termignon.

Temps de marche : 8 h. Distance : 16 km, Dénivelée : + 1030 m / - 2100 m

Votre Accompagnateur en Montagne essaiera toujours de respecter le plus possible le programme prévu mais il se peut qu'il soit obligé de le modifier par souci de confort ou de sécurité compte tenu des conditions rencontrées (niveau physique ou technique des participants, conditions météo, ...), de même il se réserve la possibilité de refuser le départ d'un participant si son équipement est jugé inadapté à la randonnée et pouvant compromettre la sécurité du groupe en tout état de cause votre Accompagnateur en Montagne restera le seul décisionnaire et tous comportements contraires aux consignes données par votre Accompagnateur en Montagne entraineront de fait un transfert immédiat de responsabilité.

Les bagages

Les contenants

Sur les voyages en itinérances ou en étoiles, limitez le poids des bagages à 6 - 10 kgs.
Évitez les objets fragiles ou de valeur, votre choix doit se porter sur le matériel et les vêtements les plus légers.

- Le sac à dos de 30 litres environ, contenant vos affaires pour la journée, avec ceinture ventrale, des bretelles réglables, des sangles de rappel, un dos aéré pour votre confort.

Les vêtements

- 1 chapeau, ou casquette, bob ou foulard
- 1 bonnet, 1 bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- Deux tee-shirts techniques, respirant, ou laine à manches longues (1 tous les 2-3 jours)
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de randonnée solide et déperlant
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (le petit plus appréciable)
- Des sous-vêtements de type athlétisme
- Des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours, dont une dans le sac à dos) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". Si vos chaussures sont neuves effectuer de préférence plusieurs randonnées avant votre séjour pour vous habituer, si elles ont quelques années assurez-vous que la semelle fait corps avec la chaussure.
- 1 paire de bâtons de randonnée
- 1 paire de guêtres (appréciable)
- 1 collant de contention (magasin de sport), pour une récupération plus rapide
- Des vêtements confortables pour le soir

Le matériel à emporter dans votre sac à dos (il n'y a pas de transfert de bagages durant ce séjour)

- 1 sur-sac à dos ou 1 grand sac plastique, type poubelle, à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance-rapatriement, vos papiers d'identité, carte vitale, permis de conduire,
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité, type glacier couvrant bien les côtés (protection niveau 4), une crème solaire avec un indice de protection 30 minimum et écran labial
- 1 gourde isotherme 1.5 litre mini ou gourde souple avec tuyau isolé et embout, vérifier l'étanchéité, ou une simple bouteille en plastique,
- 1 petit thermos 25 ou 50 cl (appréciable surtout en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique, pour ne pas se brûler les doigts,
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel, vous pourrez aussi en acheter un lors d'une visite au Musée Opinel)
- Une petite cuillère, 1 boîte plastique étanche de 0,5 litre minimum pour mettre votre pique-nique, à privilégier aux emballages plastiques non-réutilisables qui sont des poubelles à transporter jusqu'à la fin de la randonnée
- Nécessaire de toilette, léger
- Boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- Des mouchoirs
- Du papier toilette et 1 briquet
- 1 lampe frontale ou lampe de poche, 1 couverture de survie, 1 bougie standard (un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile)
- Une petite pharmacie pour vos petits besoins ou aléas de randonnée

- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- Appareil photo, jumelles (appréciable)
- Le poids de votre sac à dos, sans le pique-nique et boisson, ne doit pas dépasser 6 à 7 kg.

Le matériel fourni par Albiez Randonnée Patrimoine

- L'Accompagnateur est équipé d'une pharmacie de premier secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas

Formalités et santé

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- A mettre impérativement dans votre sac à dos le [« contrat assistance-rapatriement »](#).

La date & le prix

Du	Au	Départ assuré	Prix / personnes
Lun 08/07/2019	Ven 12/07/2019	5 pers.	496 €
Lun 26/08/2019	Ven 30/08/2019	5 pers	496 €

Le séjour peut être organisé du 15 juin au 15 septembre sur demande, il est possible d'adapter la durée du séjour, 1, 2, 3, 4, 5 jours selon vos contraintes pour des familles groupes scolaires, collèges, lycées, association, ... n'hésitez pas à contacter l'Accompagnateur en Montagne.

Les détails pratiques

Début du séjour / rendez-vous

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la Maison du Parc de la Vanoise de Termignon.

Suivez le lien pour choisir le moyen de transport qui vous convient : <http://www.haute-maurienne-vanoise.com/fr/pratique/acces-transport>

Fin du séjour / dispersion

Le dernier jour dispersion à 17h00 à la Maison du Parc de la Vanoise de Termignon.

Niveau des randonnées

Environ 6 à 8 heures de marche par jour avec des dénivelées de 800 à 1300 m environ, le parcours et le dénivelée seront toujours adaptés, votre Accompagnateur en Montagne sera sans cesse vigilant à ce que le groupe soit une entité qui reste solidaire du début jusqu'à la fin de la randonnée.

Départ assuré à partir de : 5 personnes (Pour les groupes de 2 à 4 personnes prenez contact)

Groupe limité à : 12 personnes

Portage

Vous porterez votre sac de 6 à 10 kg, vos affaires pour la randonnée.

Organisation

Des hôtels se trouvent à proximité, 20 et 100 m de la Maison du Parc de la Vanoise de Termignon. Le déplacement jusqu'au départ du sentier s'effectue à pied.

Accompagnement

Yves, Accompagnateur en Montagne spécialiste de la vallée, originaire du Massif des Aiguilles d'Arves, il vous accompagne tous les jours. Il parcourt l'espace qu'il vous propose de découvrir depuis de nombreuses années, à la découverte des hommes, patrimoines et histoires à vivre en sa compagnie

Hébergement

L'hébergement durant les 4 nuits du séjour s'effectuera en refuge. Selon le refuge, le nombre de place dans les chambres va de 4 à 16 personnes. Les refuges proposent des « crocs » ou similaires pour le soir.

Restauration

Le séjour est en pension complète. Le pique-nique du 1^{er} jour est à préparer par vos soins.

Les repas se prennent dans la salle de restauration du refuge. Le gardien du refuge prépare le dîner, un petit déjeuner consistant et le pique-nique pour le midi, suffisamment copieux vous pouvez toutefois prévoir selon vos habitudes des aliments qui viennent en compléments, il sera possible de remplir votre thermos d'eau chaude. Les produits composant les repas sont dans l'ensemble issus de productions locales, les gardiens de refuge privilégient la filière courte.

Lors du pique-nique, selon le lieu et la température, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un espace agréable ou un abri, rocher, déclivité ou chalet.

Pour commencer la semaine de randonnée par des échanges conviviaux et lors du premier pique-nique, il est bienvenu et apprécié que chaque participant apporte une spécialité de la gastronomie de sa région d'origine. Les dîners seront l'occasion de déguster des spécialités locales tout en conservant des menus variés et équilibrés.

Randonnées

Le beau temps est souvent de la partie et il peut arriver qu'une perturbation soit de passage ou des bancs de brouillard traînent un peu le matin mais cela ne pourra pas arrêter les randonneurs que nous sommes.

Le prix comprend : l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne, la pension complète, repas froid le midi sauf le 1^{er} jour, l'hébergement en refuge.

Le prix ne comprend pas : les assurances annulation de voyage, bagages et effets personnels, frais d'interruption de séjour, assistance, les boissons, pourboires, extras et dépenses personnelles, le transport A/R jusqu'au lieu de rendez-vous et de prise de congé, les transports exceptionnels, le pique-nique du 1^{er} jour, l'équipement individuel de randonnée.

Groupes constitués, entre amis

Constituez votre propre groupe sur ce circuit à la date de votre choix et / ou personnalisez votre randonnée du 15 juin au 15 septembre.

Prenez contact avec l'Accompagnateur en Montagne qui vous conseillera et vous proposera un devis gratuit.

Contact : Albiez Randonnée Patrimoine Yves VIONNET 73300 ALBIEZ-MONTROND, Tel : 04 79 83 30 51,
Mobile : 06 80 02 13 85, www.albiezrandopatrimoine.com