

8 JOURS  
7 NUITS

## TOUR des glaciers de la VANOISE

92KM ET 5900M D+



## RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE

Avec une moyenne de **11,5km et 740m de dénivelé+** par jour, ce parcours de **niveau 4-(sur5)** vous embarque autour des **glaciers de la Vanoise** sur les plus beaux sentiers du **Parc National**. Nous évoluerons au sein de paysages dont la beauté n'est plus à prouver et sur quelques passages "**Hors Sentier**" pour un **sentiment d'exception** dans des milieux peu fréquentés, avec des Panoramas à couper le souffle. Les règles de respect de la faune et de la flore seront impératives. **Isolement** et **dépaysement** assuré. Vous serez surpris par la vitesse de changement de décors : Vert, gris, blanc, rose... et parfois les 4 en même temps !!! La **géologie**

est **hyper-variable** au cours de cette randonnée, qui ouvre ses paysages sur des **lacs de montagne** qui feront l'objet de halte pour le déjeuner. Le cheminement pourra être un simple sentier à suivre comme quelques passages rocheux qui n'ont rien à envier au GR20. Préparation Physique nécessaire pour habituer les articulations à porter quelques kilos, surtout dans les descentes. Les Nuits se feront en refuge gardé, ce qui permettra d'alléger un maximum les sacs à dos. La dernière étape offrira l'option "Sommet à +3000m avec vue à 360°" pour quelques minutes de dénivelé supplémentaire.

J'ai hâte de vous faire découvrir ça !!!



EFFET WAAAH GARANTI !

Possibilité de manger la veille au soir et de dormir à proximité (me contacter).

### Jour 1 : Parking – Refuge de l'Arpont – 6h de marche / 16km / 890m D+ et 643m D-

Nous partons pour une belle étape en balcons, avec vue sur la vallée de la Maurienne, les massifs du Thabor, des Cerces et des Ecrins. Les rapaces commencent à se montrer et à jouer avec les vents ascendants, tournoyants au dessus de quelques Edelweiss dont le respect doit être total. Nous arrivons dans la zone coeur du Parc National de la Vanoise, et à mi-chemin nous croiserons quelques torrents de montagne, très frais et contrastants avec l'aspect « sec » de la première partie. Cette étape est sans difficulté particulière.

Si nous arrivons assez tôt au refuge, une option sera proposée pour les plus gaillards de monter aux magnifiques Lacs de l'Arpont, avec vue sur le glacier.

Nuit au refuge de l'Arpont

### Jour 2 : L'Arpont – Refuge du Col de la Vanoise – 5h de marche / 14km / 600m D+ et 400m D-

Une étape agréable, facile, avec quelques options «Lacs secrets» avec vue sur les glaciers. Le refuge du Lac de la Vanoise est un lieu hyper-fréquenté, ce qui s'explique par la beauté des paysages qui l'entourent. C'est le point de contraste avec ce qui suivra dans l'aventure.

Nuit au refuge du col de la Vanoise

### Jour 3 : Col de la Vanoise – Refuge de La Valette – 6h de marche / 12,4km / 1100m D+ et 1000m D-

Nous quittons le refuge pour un lieu très prisé des photographes : le lac de la Vache et son arrière plan sur le Glacier de la Grande Casse. Puis nous ferons l'ascension du col du Grand Marchet pour atterrir dans un autre monde pour un **effet WAAAH garanti !!!** Glacier, cascade, cirques, et le refuge de La Valette avec son fabuleux accueil de Baptiste et Julie et leurs repas à base de produits bio et locaux... C'est un endroit que vous n'oublierez pas !

Nuit au refuge de la Valette

### Jour 4 : La Valette – Refuge des Lacs Merlet – 7h de marche / 14,9km / 1050m D+ et 1215m D-

Le plus dur aujourd'hui sera de descendre dans la vallée du Doron : 900m de dénivelé négatif d'entrée. Mais les fonds de vallées de montagne sont l'occasion de s'arrêter chez des producteurs locaux pour découvrir leurs fromages, leurs charcuteries. Puis on quitte le fond de cette magnifique Vallée pour monter au col du Mône, tout près du «Petit Mont Blanc», que nous pourrions gravir en option. Ce sera un magnifique lieu pour le déjeuner, avec la **vue sur les glaciers**. Après une brève descente nous remonterons vers le refuge des Lacs Merlet... celui là, vous ne l'oublierez pas ! Je ne vous en dis pas plus. D'ailleurs, ce sera sous réserve de disponibilité car il n'y a que 6 places. Sinon nous nous arrêterons 900 mètres plus tôt au refuge du Grand Plan.

Nuit au refuge des Lacs Merlet ou du Grand Plan

### Jour 5 : Merlet – Refuge du Saut – 5h de marche / 8,5km / 500m D+ et 650m D-

Une étape de repos hyper dépayssante... Je suis sûr que vous aurez envie de prendre un temps pour vous au Lac du Rateau, de ressentir le bien être du silence de la Montagne en l'absence de réseau mobile. Peut être y mangerons-nous, sauf si nous décidons de franchir d'abord le Col du Rateau et de nous aventurer dans un passage de 500m 100% bloc rocheux. Attention où vous mettez les pieds ! Son franchissement débouche sur une mini plaine verte où il fait tout aussi bon de profiter de la nature. Enfin, nous nous laisserons descendre jusqu'au refuge du Saut, après avoir identifié l'ascension visible du lendemain...

Nuit au refuge du Saut

## **Jour 6 : Saut – Refuge de Péclet Polset** – 5h de marche / 9km / 900m D+ et 550m D-

Cette étape, je l'attends avec impatience ! Nous quitterons la plaine de Chanrouge, surplombée par les magnifiques aiguilles de Chanrossa et des Corneillets, pour déboucher sur un hors sentier digne d'une autre planète ! Ambiance presque Martienne pour un **effet WAAAH Garanti !!!**. Nous y découvrirons que certaines espèces de fleurs de montagne parviennent à y survivre, créant un contraste végétal/minéral assez surprenant. Un peu plus loin, ce sont des rochers blancs, ressemblant à s'y méprendre à des célèbres «chocolats blancs coco ronds», qui vous surprendront. Mais attention, n'essayez pas de les croquer ! Nous finirons ce second effet Kisscool, par le franchissement d'un col où 4 couleurs de roche se battent pour devenir le support de votre point de vue sur le Glacier de Gebroulaz et du lac Blanc.

**Si vous avez mal aux yeux à la fin de la journée, je n'en serai pas responsable. C'est pas moi c'est la Vanoise !!!**

Nuit au refuge de Péclet Polset

## **Jour 7 : Péclet Polset – Refuge du Fond d'Aussois** – 6h de marche / 11,35km / 900m D+ et 1000m D-

On quitte le refuge de Péclet Polset pour aller s'immerger dans un panorama que nous observons depuis la veille : le point le plus élevé de notre Trek : Le col d'Aussois nous attend avec ses 2915m d'altitude... et nous propose pour 20 minutes de plus de plus d'atteindre la Pointe de l'Observatoire à plus de 3000m d'altitude pour un **effet WAAAH garanti !!!** Si nous sommes suffisamment matinaux, nous devrions pouvoir saluer quelques chamois. Enfin, nous nous laisserons descendre dans cette douce vallée du Ruisseau de Saint Benoit jusqu'à notre dernier Gîte de la semaine : Le Refuge du fond d'Aussois.

Nuit au refuge du Fond d'Aussois

## **Jour 7 : Fond d'ossois – Arrivée** – 2h à 3h de marche / 5,5km / 200m D+ et 500m D-

C'est La journée tranquille de notre Trek. Pour prendre le temps de méditer, de réfléchir, de discuter de tout ce que nous avons vécu de merveilleux pendant 8 jours. Nous pourrions faire le tour des refuges du coin si ça vous dit : La Dent Parrachée, La Fournache, Plan Sec... Avant de rejoindre définitivement la civilisation et nos modes de transports déjà oubliés.

Fin du Trek à 12h00 (Sauf option au choix la veille au soir)

**Je vous vois déjà me dire «Benoît... on se le refait en sens inverse ??» !!**

L'itinéraire est proposé à titre indicatif. Il pourra être modifié au cours de la randonnée pour des raisons d'adaptation au niveau du groupe, pour votre sécurité, en raison de la météo ou d'une fermeture administrative soudaine pouvant être liée aux événements climatiques.



# ORGANISATION

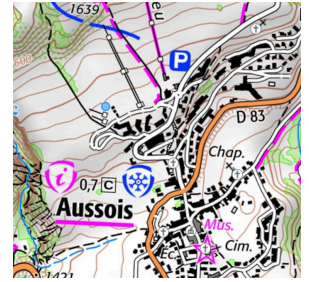
## Lieu de départ et d'arrivée :

Parking d'Aussois, D108, 73500 Aussois, Coordonnées GPS : 45.23263, 6.74127

Via Pans (Iphone) : <https://maps.apple/p/58-AMcrrmUxjQP>

Via Google Maps : <https://maps.app.goo.gl/pnDBCJ9vTq1b92K58>

Depuis Modane, prendre la D15 en direction d'Aussois. Depuis le centre d'Aussois, prendre la direction office du tourisme, Plan d'Amont. Le parking se situe 50m après avoir passé l'office du tourisme, appelé «Maison d'Aussois».



## Horaires :

Départ : RDV à 8h30 le Jour 1, pour le contrôle des sacs. Puis convoi jusqu'au parking de départ.

Dispersion : à partir de 12h le jour 5, voir programme/etape8.

## Dates et tarifs :

Dates et tarifs fixés par contrat et visibles sur [www.waaah-trek-rando.fr](http://www.waaah-trek-rando.fr)

## Modalités de déplacement :

L'ère de l'économie de CO2 et d'énergie est en plein essor et en phase avec ce que vous venez chercher : une nature préservée, et la fierté du parcours réalisé.

**Accès :** Possible en bus depuis Modane (<https://hmv.t.download/SitesWeb/hmv-guide-mobilite-ete.pdf>)

**Randonnée :** Le corps humain est fait pour marcher. Beaucoup d'agences vous vendent des séjours où vous ne portez plus, voire même où vous ne marchez que sur des portions d'itinéraires... Pour quel impact environnemental ? Pour quelle satisfaction du chemin accompli ? Mon avis est qu'on peut se surprendre à randonner sans aide au cours d'un Trek. Une préparation physique et matérielle, mêlée à un peu de motivation, et c'est parti ! On en discute ? !

**Co-voiturage :** La réunion obligatoire en visio sera l'occasion de déterminer si il est possible.

## Groupe :

De 3 à 10 personnes.

## Durée :

8 jours et 7 nuits. Possibilité de dormir la veille au soir à proximité (me contacter), ou au camping de la Buidonnière (<https://www.camping-aussois.com/emplacements-tentes/>).

## Encadrement :

Benoit VINCENS - Accompagnateur en Montagne Diplômé (DE-AMM).

## Hébergement :

Les nuits se feront en refuge. Les refuges disposent de couvertures. Un simple sac à viande, ou un drap de sac léger est suffisant pour ne pas avoir froid la nuit.

## Restauration :

Les repas seront pris en 1/2 pension aux refuges, qui fourniront les pic-nics du midi. Prévoir une boîte refermable de 0,8l à 1l.

## Dépenses personnelles :

Les refuges ne prennent pas la carte bleue. Veillez à partir avec des espèces (20€ par jour devraient être suffisants, notamment si l'on s'arrête chez un producteur local en chemin).

## Intolérances :

Les personnes ayant des allergies ou intolérances alimentaires devront le signaler lors de la commande, afin de le communiquer aux refuges/gîtes lors de la réservation.

# Tarifs

## Le prix comprend :

- ✓ Les repas du soir du jour 1 au midi du jour 8;
- ✓ L'accompagnement par un Accompagnateur en Montagne Diplômé;
- ✓ Si nécessaire, un entretien préalable visant à définir des «conseils de préparation physique»;
- ✓ Un rendez-vous en visio, obligatoire, 1 mois avant, avec le groupe pour les questions d'ordre général, et pour le choix du matériel;
- ✓ L'hébergement en refuges/gîtes;
- ✓ Les taxes de séjour.

## Le prix ne comprend pas :

- X les boissons et collations individuelles,
- le trajet pour vous rendre sur le lieu de départ,
- les assurances,
- Un «programme particulier» de remise en forme, ou de préparation à la randonnée en montagne, proposé en option;
- tout ce qui n'est pas indiqué dans «Le prix comprend».

## MATERIEL Obligatoire

La réunion en visio 1 mois avant sera l'occasion de poser vos questions sur le matériel et pour moi de vérifier qu'il est adapté. Ainsi, vous aurez encore le temps de vous équiper si nécessaire.

### Pour la randonnée :

- ✓ Chaussures de marche habituelles.
- ✓ Bâtons de Trail ou de Randonnée.
- ✓ Sac de randonnée 30 à 40 litres.
- ✓ 1 Tenue de rechange (teeshirt, short, sous-vêts)
- ✓ Pantalon **et** veste de pluie **10 000 SMB minimum**.
- ✓ Poncho jetable.
- ✓ Casquette, lunettes, gants légers, Buff, Bonnet d'été.
- ✓ Tenue chaude pour le soir (polaire technique, pantalon technique, sous vêtement technique chaud).
- ✓ Veste chaude (type doudoune compressible).
- ✓ 2 bouteilles d'eau de **MINI 0,75l chacune**.
- ✓ Batterie externe

### Pour les nuits en refuge/gîte :

- ✓ Drap de sac léger (soie, synthétique, coton)
- ✓ Serviette de toilette 50x90cm max (+gant léger)
- ✓ Trousse de toilette légère
- ✓ 100g de savon de marseille
- ✓ 6 à 10 mini pinces à linge
- ✓ Bouchons d'oreille, Déodorant

Les Gîtes et Refuges disposent de couvertures. Il n'est donc pas nécessaire de prévoir un duvet.

### Pour soi :

- ✓ Mini trousse de secours avec 2 dosettes de désinfectant, pansements 3 tailles, pince à épiler, couverture de survie, 2 dosettes de sérum physio.
- ✓ Médicaments personnels, **ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**.
- ✓ Barres de céréales, Pates de fruits... pour 5 jours.
- ✓ Protections intimes (si besoin), crème solaire.
- ✓ Un sac étanche du volume interne du sac (un sac poubelle fera l'affaire)
- ✓ Un petit sac, pour les affaires sales que vous n'auriez pas pu laver et éviter le contact avec le reste du contenu de votre sac de randonnée.
- ✓ De la monnaie en liquide. Prévoir 20€/jour. Les refuges ne prennent pas la carte bleue. Chèques.
- ✓ Une boîte hermétique en plastique (pas de verre ! type tuper-ware de 0,8 litres)
- ✓ Carte nationale d'identité.