

5 JOURS

4 NUITS

TOUR de la VANOISE Ouest

53KM ET 4300M DE D+



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE

Avec une moyenne de **10km et 850m de dénivelé+** par jour, ce parcours de **niveau 4(sur5)** emprunte à 80% des sentiers à l'écart des masses de randonneurs qui suivent aveuglément les réseaux sociaux. J'assurerai 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 en refuge** gardé, permettront d'alléger un maximum les sacs à dos. Le retour offrira une vue à 180° sur les **glaciers**. La quatrième étape offrira l'option "Sommet à +3000m avec vue à 360°" pour quelques minutes de dénivelé supplémentaire.



EFFET WAAAH GARANTI !

Possibilité de manger la veille au soir et de dormir sur place à l'auberge de Polset (me contacter)

Jour 1 : Polset – Refuge de Péclet Polset – 5h de marche / 9km / 960m D+ et 320m D-

Nous partons du Parking de Polset pour l'ascension directe du col de la chatière (2800m), avant de redescendre vers le refuge de Péclet Polset où nous passerons la nuit. C'est l'étape de « chauffe » qui nous permettra de préparer tranquillement notre corps à la suite de l'aventure. Nous ferons une halte au lac de la Partie, dans cette zone de la Vanoise peu fréquentée où la faune locale pourrait bien être observée.

Nuit au refuge de Péclet Polset

Jour 2 : Péclet Polset – Refuge du Saut – 5h de marche / 9km / 550m D+ et 850m D-

Ca c'est une étape qui va vous mettre des couleurs plein les yeux. Sitôt quitté le refuge, vous découvrirez le bleu du lac blanc sur fond de glacier de Gebroulaz. Puis nous quitterons le sentier pour une aventure mélangeant les bruns, les beiges, les blancs, avec quelques lacs isolés. Dont un au bord duquel nous pourrions déjeuner. Ambiance Martienne, avec des fleurs de montagne qui parviennent à survivre dans les cailloux, pour aborder la descente vers le Refuge du Saut où une magnifique vallée Verte nous attend !!!

Nuit au refuge du Saut

Jour 3 : Saut – Refuge du Roc – 6h de marche / 13,5km / 900m D+ et 1100m D-

Émerveillement toujours au cours de cette étape qui nous proposera de marcher de rochers en rochers, façon GR20 pendant 500m, pour atteindre le col du Rateau (2700m), puis redescendre manger au lac du Rateau, sauf si nous estimons que le groupe a les capacités pour déjeuner au fameux « petit Mont Blanc », un peu plus loin. Afin nous descendrons, en profitant de la magnifique vue sur les Glaciers de la Vanoise, dans la vallée du Doron de Chavière.

Nuit au refuge du Roc

Jour 4 : Roc – Refuge du Fond d'Aussois – 6h de marche / 10km / 1050m D+ et 600m D-

Les fonds de vallées de montagne sont l'occasion de s'arrêter chez des producteurs locaux pour découvrir leurs fromages, voire pour y boire un café si ça vous tente. On quitte le fond de cette magnifique Vallée pour 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 5 : Fond d'Aussois – Parking de Polset – 6h de marche / 12km / 850m D+ et 1350m D-

Une dernière étape grandiose, avec vue sur les Ecrins, sur la Dent Parrachée, et sur la Vallée de la Maurienne. Le point culminant à 2900m d'altitude sera l'occasion de faire le point sur tout ce qui nous a émerveillé pendant ces 5 jours, avant de nous laisser descendre jusqu'à la fin de notre périple. Selon les attentes du groupe, il sera aussi possible d'envisager une variante beaucoup plus roulante : 13km / 250m de D+ / 750m D-.

Fin du Trek à 16h (ou 14h si variante)

Je vous entends déjà me dire... «Quand-est-ce qu'on remet ça ???»

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 du Polset, 73500 Modane, Coordonnées GPS : 45.224927, 6.651683

Via Pans (Iphone) : <https://maps.apple/p/z2bYMT~baayTRf>

Via Google Maps : <https://maps.app.goo.gl/etfcTn1Y3B6F5Haf7>

Depuis la vallée de la Maurienne, rejoindre Saint-André (73500) par la D215, puis continuer à monter sur la D106 en direction de l'Orgère. Le parking se situe dans un vallon, sur la droite avant de passer sur le pont du ruisseau de St-Bernard.



Horaires :

Départ : RDV à 9h00 le Jour 1, pour le contrôle des sacs.

Dispersion : à partir de 16h le jour 5

Dates et tarifs :

Dates et tarifs fixés par contrat et visibles sur 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, accès possible au refuge de l'Orgère tous les jours du 1er juillet au 31 août avec la ligne 1 (Modane – Valfréjus – La Norma – Polset – Orgère). Trajet aller/aller-retour : 2,5/4€. (<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 :

5 jours et 4 nuits. Possibilité de manger la veille au soir et de dormir sur place à l'auberge de Polset (me contacter), ou de dormir au refuge de l'Orgère à 3km au dessus du parking de Polset.

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 5;
- ✓ 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**.

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

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.