

# TOUR DES AIGUILLES D'ARVES

Hors des sentiers battus



Les Aiguilles d'Arves trônent entre la Savoie et les Hautes-Alpes, seules entre la Vanoise et les Ecrins. Aucun GR n'en fait officiellement le tour et peu de refuges ont été construits pour héberger les randonneurs. On y trouve donc de grands espaces peu fréquentés perdus entre glaciers, alpages et vallons lunaires. Ce circuit propose un tour des Aiguilles d'Arves insolite avec, au programme, de longues crêtes panoramiques, des villages authentiques, des lacs sauvages face aux Ecrins et des cols d'altitude.

 6 jours

 Accompagné / guidé

 Avec ou sans transport de bagages

 Hébergement : Classique (dortoir)

 Niveau : \*\*\*

 A partir de : 840€

## Vous allez aimer

- Un tour inédit peu fréquenté
- Les villages de caractère, les alpages actifs et la proximité de la haute-montagne
- Les points de vue sur les aiguilles d'Arves, les Ecrins, le Mont-Blanc...
- De longues sections hors sentier
- La nuit dans les dômes, au plus près des étoiles

# Le parcours

## Jour 1

**RDV dimanche à 8h30 à Valloire, bus de ligne jusqu'au hameau de Bonnenuit.**

### **COL DU GOLEON – REFUGE DU GOLEON**

Départ depuis la vallée de la Valloirette et ascension du col du Goléon (2873m) par un petit sentier. La vue se dégage sur les faces nord de la Meije, du Râteau et du glacier de la Girose. Descente dans un pierrier raide mais avec une bonne sente jusqu'au lac du Goléon et son refuge.

Nuit au refuge, en dortoir **sans les bagages**.

5h30 de marche / Dénivelé : +1150m -450m 10km

## Jour 2

### **LE SIGNAL DE LA GRAVE – LE CHAZELET**

Après un petit passage dans le vallon du Goléon et l'ancien refuge Carreau, montée au Cruq des Aiguilles et sa vue sur les Aiguilles d'Arves. Le chemin continue dans les alpages jusqu'au signal de la Grave. Descente jusqu'au Chazelet, un des hameaux du village de La Grave, classé parmi les plus beaux de France.

Nuit en auberge, en chambre avec les bagages.

5h00 de marche / Dénivelé : +350 -1050m 10km

## Jour 3

### **PLATEAU D'EMPARIS – REFUGE DU PIC DU MAS DE LA GRAVE**

Une courte montée permet de rejoindre le plateau d'Emparis, grande steppe aux airs de Mongolie, avec panorama sur la Meije et ses glaciers. Le chemin rejoint le lac Lérié puis le lac Noir pour une pause contemplative. Arrivée en fin de journée au confortable Refuge du Pic du mas de la Grave.

Nuit au refuge, en dortoir **sans les bagages**.

7h00 de marche / Dénivelé : +950m -800m 18km

## Jour 4

### **COL DE MARTIGNARE – PLATEAU DE MONTROND**

Superbe journée sauvage ! Départ matinal pour la crête de la Buffe qui permet de rejoindre le col de Martignare et la Savoie. Toute la journée se fait hors sentiers ou sur de petits chemins. Descente dans le vallon de Valfroide face aux Aiguilles d'Arves et remontée à la Basse du Gerbier, au pied des Aiguilles. C'est le moment de retrouver le chemin qui descend tranquillement jusqu'au chalet d'la Croë et ses dômes insolites.

Nuit dans un des dômes avec les bagages.

7h30 de marche / Dénivelé : +1450m -1350m 15km

## Jour 5

### **COL D'EMY - ALBANNE**

La journée commence par une petite descente à travers les alpages de Montrond. Montée jusqu'au col d'Emy et possibilité de gravir la pointe d'Emy toute proche. Descente sur Albanne, petit village typique de Maurienne.

Nuit en auberge avec les bagages.

6h30 de marche / Dénivelé : +1000m -1450m 14km

+1h de marche / Dénivelé : +/- 100m pour la Pointe d'Emy

## Jour 6

## **ALBANNETTE – PAIN DE SUCRE – VALLOIRE**

Après un passage à la cascade du Pis et les anciens moulins d'Albanne, arrivée au hameau d'Albannette, ses ruelles piétonnes et sa chapelle. Montée jusqu'au gros mélèze vieux de 600 ans, un contemporain de Jeanne d'Arc ! Le chemin rejoint le pain de sucre et son point de vue avant de redescendre sur Valloire.

4h30 de marche / Dénivelé : +650m -850m 9km

**Fin de la randonnée vers 15h au parking de Valloire.**

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Séjour également disponible à la carte, consultez- nous...

# Le voyage

## NIVEAU \*\*\*/\*\*\*\*

Dénivelé : de 600m à 1400m en moyenne par jour.

Temps de marche: 5 à 7 heures par jour.

Type de randonnée : sentiers de montagne, parfois avec pierriers, selon les jours de bonnes parties hors sentier sur pelouses alpines.

Il est nécessaire d'être en bonne condition physique générale. Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 3 à 4 heures par semaine. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : [niveaux des randonnées](#)

## ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 12 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne). L'accompagnateur en montagne peut être amené à modifier le programme pour l'adapter au niveau des participants et/ou aux conditions naturelles. Il reste le seul décideur en dernier recours.

En remerciement, il est d'usage de donner un pourboire à votre accompagnateur à la fin de votre randonnée, selon votre satisfaction. Ceci n'est pas obligatoire mais très apprécié.

## HEBERGEMENT

2 nuits en refuge en dortoirs de 6 à 12 personnes.

2 nuits en gîte et hôtel en chambres multiples.

1 nuit en dôme de 3 à 5 personnes.

## LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, votre accompagnateur prépare un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.**

*Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.*

## CARTOGRAPHIE

IGN Top 25 - 3435 ET - VALLOIRE

# Infos pratiques

## ACCES AU POINT DE DEPART

**RDV à 8h00 à Valloire, au parking situé au pied de la télécabine du Crêt-de-la-Brive.**

### EN TRAIN

Gare de Saint Jean de Maurienne, accès en TGV.

Gare de Saint-Michel-Valloire, accès en TER.

Bus réguliers entre les gares et Valloire. <https://www.cars-region-savoie.fr/>

### EN VOITURE

Depuis Chambéry prendre l'A43 jusqu'à Saint Michel de Maurienne puis D902 jusqu'à Valloire.

**Fin de la randonnée vers 15h00 à Valloire.**

## HEBERGEMENT AVANT ET APRES LE SEJOUR

<https://www.valloire.net/>

## ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

## POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

# Dates & tarifs

## LE PRIX

### Comprend:

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Les repas en pension complète, les encas ;
- Les nuits en refuge, gîte ou hôtel ;
- Le transport de vos effets personnels les nuits 2, 4 et 5.

### Ne comprend pas:

- les dépenses à caractère personnel (boissons, etc...) ;
- les visites, le voyage aller-retour de votre domicile au point de RDV et dispersion ;
- l'assurance annulation (4.2% du prix du voyage) ;
- Le transport de vos bagages les nuits 1 et 3 ;

**Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.**

# Équipement et bagages

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Doudoune légère
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes... 1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

### Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques (0,40L à 0,50L)
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

## SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple de 10kg maximum par personne**. Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape, sauf les nuits 1 et 3, dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.

**Attention, les bagages trop lourds ne seront pas pris en charge par les chauffeurs, pensez à leurs dos !**

## VOTRE SAC A DOS POUR LES NUITS SANS BAGAGES

**Pour les nuits 1 et 3**, vous n'aurez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez le lendemain). Voici quelques conseils concernant les éléments à emporter (environ 2 kg suffisent !) :

- Un petit nécessaire de toilette
- Votre drap-sac
- Vêtements de rechange pour le lendemain (le strict nécessaire !) et vêtements/chaussures confortables pour la soirée.

## Détails

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.
- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part. A la suite de votre règlement, nous vous faisons parvenir votre dossier roadbook.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

