

## TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE Confort en Liberté

Notre circuit phare, au cœur du premier parc national de France...  
avec le confort d'une chambre !



Entre les hautes vallées de Maurienne et de Tarentaise, le massif de La Vanoise est un condensé de toute la richesse des Alpes : carrefour géologique, conditions climatiques protégées et altitudes qui s'échelonnent jusqu'aux 3855m de La Grande Casse permettent une magnifique diversité de paysages, de fleurs et la présence remarquable de toute la faune alpine, en limite avec la « Haute Montagne ». Voici notre Tour des Glaciers revisité, avec un hébergement en chambre et des étapes renouvelées. Un circuit pour une immersion privilégiée dans cette montagne d'exception !

🕒 6 jours

👤 Liberté / sans guide

🧳 Avec ou sans transport de bagages

🏠 Hébergement : Confort (chambre)

🏔️ Niveau : \*\*\*

💰 A partir de : 610€

### Vous allez aimer

- Le territoire sauvage et préservé du premier parc national de France
- Un itinéraire original autour des glaciers des Dômes de la Vanoise
- Le passage au village typique de Pralognan-la-Vanoise
- Les hébergements en refuges et hôtel conviviaux, en chambre

# Le parcours

## Jour 1

### **TERMIGNON - AUBERGE DE BELLECOMBE**

La randonnée démarre à Termignon, le long du Doron de Chavière, par une montée un peu raide entre prés et forêt. L'effort trouve sa formidable récompense avec le spectacle qui se dévoile à l'arrivée sur l'alpage : vaste panorama, lacs turquoises dans lesquelles se reflètent les sommets enneigés, chalets de pierre et quelques Tarines pour le fond sonore ! Installation pour deux nuits en refuge (2350m), en chambre.  
5h de marche / Dénivelé : +1250 m -200 m / 11km

## Jour 2

### **TOUR DES AIGUILLES DE LANSERLIA**

Depuis le refuge, départ pour une randonnée en boucle autour des Aiguilles et jusqu'au sommet de la Pointe de Lanserlia, un parcours qui vous plongera dans l'ambiance la plus secrète de la Vanoise. Avec en option, depuis le lac de Lanserlia (2700m), le tour du plateau sauvage du Turc. Retour au refuge, nuit en chambre.  
6h de marche / Dénivelé : +850 m -850 m / 15km (avec la montée à la Pointe de Lanserlia)

## Jour 3

### **COL DE LA VANOISE - PRALOGNAN LA VANOISE**

Traversée du vallon de la Leisse et montée au col de la Vanoise (2517m) entre la Grande Casse, le point culminant du massif (3855m) et les glaciers de la Vanoise. Descente vers le village de Pralognan-la-Vanoise en passant par le lac Long et le célèbre gué du lac des Vaches. Installation pour deux nuits à Pralognan, en hôtel, en chambre.  
7h30 de marche / Dénivelé : +600 m -1500 m / 20km

## Jour 4

### **LES CRÊTES DU MONT CHARVET – PRALOGNAN LA VANOISE**

Un itinéraire en boucle depuis Pralognan pour découvrir l'une des randonnées les plus fameuses de la vallée et l'ambiance surprenante d'une montagne de gypse. Variété des paysages, panorama à 360°, nuancier de couleur... au programme de cette magnifique journée. Le Petit Mont Blanc (2680m)(+/- 1000m) ou bien le cirque du Petit Marchet et le col de la Valette (2554m) (+ 1150m / - 840m) sont des options pour cette journée. Retour à Pralognan pour une seconde nuit à l'hôtel, en chambre.  
6h30 de marche / Dénivelé : 1050 m -1050 m / 14km

## Jour 5

### **COL D'AUSOIS – REFUGE LE MONTANA OU REFUGE DE PLAN-SEC**

Le tour des Glaciers se poursuit avec l'ascension du col d'Aussois. Après un court transfert, en navette gratuite (en juillet /août) ou en taxi (à votre charge), un démarrage tranquille dans le vallon de Chavière et une petite pause gourmande à l'alpage de Ritor... le chemin grimpe dans une ambiance de plus en plus minérale jusqu'aux 2914m du col ! Descente dans une large combe vallonnée qui nous ramène paisiblement sur la vallée de la Maurienne, les barrages de Plan d'Amont et Plan d'Aval et les hauteurs d'Aussois. Nuit en refuge, en chambre.  
7h de marche / Dénivelé : +1320 m -860 m / 17km

## Jour 6

### **SENTIER BALCON DU GENEPY – TERMIGNON**

Le parcours se termine avec une grande traversée en balcon qui surplombe la vallée de la Maurienne et le torrent de l'Arc. Le sentier chemine sous les contreforts de la dent Parrachée et le glacier de L'Arpont avant de redescendre sur le

village de Termignon.

6h30 de marche / Dénivelé + 600 m -1500 m / 16km

**Fin de la randonnée à Termignon vers 16h30.**

# Le voyage

## NIVEAU \*\*\*

Dénivelé : +/- 450m à 1350m

Temps de marche : 4h à 6h30 par jour

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés souvent caillouteux. Quelques variantes proposées avec des passages plus escarpés nécessitant un pied sûr.

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](#)

Le roadbook fournit les informations nécessaires pour effectuer votre randonnée. Il reste cependant indispensable de savoir maîtriser la lecture de carte au 1:25'000 et d'être suffisamment autonome en montagne pour pouvoir aborder l'itinéraire sereinement, quelle que soit la météo (brouillard, neige,...). L'encadrement par un professionnel n'est pas inclus dans le forfait liberté.

Vous risquez de traverser des zones blanches, sans réseau téléphonique. Pour votre sécurité, vous pouvez vous munir d'une radio ou d'un téléphone de dernière génération permettant de communiquer via un satellite.

Attention : jusqu'à fin juin, des névés seront encore présents sur le parcours, notamment sur les versants nord. Chaussures montantes de montagne, guêtres et bâtons de marche sont indispensables. Soyez prêt !

## ROAD BOOK

Un mois avant votre randonnée, nous vous ferons parvenir vos documents de voyage. Nous proposons deux versions :

La version "papier" que nous envoyons par voie postale. Elle est composée de :

- 2 Cartes IGN TOP 25 avec le tracé de l'itinéraire
- 1 road-book comprenant tous les renseignements nécessaires pour la randonnée
- 1 porte carte
- La liste des hébergements

La version "numérique" consiste en une application à télécharger sur son smartphone, accessible à chacun des participants du dossier. Les informations pour le téléchargement et son utilisation sont envoyées par e-mail.

## TRANSFERT DE BAGAGES

**Sans transfert de bagages** : la totalité de vos bagages est portée par vos soins.

**Avec transfert de bagages** : vos bagages sont acheminés chaque jour à votre hébergement par un véhicule logistique. Cette randonnée vous fait voyager entre la vallée de la Maurienne et la vallée de la Tarentaise. Cela implique de longues distances à parcourir pour acheminer vos bagages.

## HÉBERGEMENT

CONFORT :

2 nuits en refuge, en chambre de 2 à 4 personnes,

2 nuits en hôtel, en chambre de 2 personnes,

1 nuit en refuge, en chambre de 2 à 4 personnes.

Le linge de lit est fourni dans tous les hébergements, merci d'apporter votre serviette de toilette. Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes, néanmoins en raison des périodes de sécheresse de plus en plus récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

Les refuges qui vous accueillent les premiers et dernier jours offrent le confort de chambres/dortoirs de 2 à 4 personnes,

très récents, qui permettent d'avoir plus d'intimité que dans un grand dortoir, veuillez noter que les sanitaires sont à partager.

Ce sont des refuges de montagne et non des hôtels d'altitude. Ancien chalet d'alpage pour l'un et refuge du Parc de la Vanoise pour l'autre, ils compensent une certaine rusticité par un cadre authentique et un accueil chaleureux !

## LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans chaque hébergement. Les pique-niques sont non compris et peuvent être commandés la veille dans chaque hébergement. Il est possible de vous ravitailler dans les commerces à Pralognan les jours 3 et 4.

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.

# Infos pratiques

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

### Début de la randonnée à Termignon.

#### EN TRAIN

Aller (la veille) : départ de Paris Gare de Lyon, arrivée à Modane. Puis bus de Modane à Termignon.

Retour : bus de Termignon à Modane. Puis train : départ de Modane, arrivée Paris Gare de Lyon.

Tous les horaires de train doivent être vérifiés auprès de la [SNCF](#).

#### EN VOITURE

Autoroute jusque Modane puis suivre Termignon. Grand parking gratuit à Termignon au centre du village.

### Fin de la randonnée à Termignon.

## HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

[OT Termignon](#) : +33 (0)4 79 20 51 67 [Hôtel\\*\\*\\* La Turra](#) : +33 (0)4 79 20 51 36

## 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.**

## 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

## DEPARTS ET PRIX

Départ le dimanche ou le mardi, du 22 juin au 09 septembre 2025

### Sans transport de bagages

2 personnes minimum : **610€** par personne

Départ personne seule, sans transport de bagages : +150€

### Avec transport de bagages

2 à 6 personnes : **770€** par personne

Départ personne seule, avec transport de bagages : +260€

## LE PRIX

### Comprend :

- Les demi-pensions du dîner du premier jour au petit-déjeuner du dernier jour ;
- L'hébergement en refuges et hôtel, en chambre de 2 à 4 personnes ;
- 1 dossier road book papier pour un groupe de 1 à 4 pers. et la version numérique à télécharger pour chaque participant ; road book papier supplémentaire sur demande.
- Le transfert quotidien des bagages entre les hébergements, si option choisie ;
- Les frais d'organisation et les taxes de séjour.

### Ne comprend pas :

- Les pique-niques du midi ;
- Les éventuels transferts ;
- Les éventuels jetons douche dans les hébergements ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, visites...) ;
- L'encadrement (vous êtes garant de votre sécurité) ;
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour ;
- L'assurance assistance annulation 4,2% du montant du séjour.

**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
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Doudoune légère
- 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 (0,4 à 0,5L)
- 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 dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.

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



## Détails

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Sur notre [site internet](#).

- 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.

