

# TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE en Liberté

Au cœur du premier parc national de France



Premier parc national en France créé en 1963, la Vanoise s'étend sur un immense territoire où tout est préservé : faune, flore et monde minéral. Entre Maurienne et Tarentaise, il rejoint également le Parc du Grand Paradis, premier parc naturel d'Italie. A eux deux, ces parcs délimitent la plus grande réserve naturelle d'Europe ! Ce séjour nous entraîne sur le tour des Dômes de la Vanoise, un ensemble de glaciers s'étendant sur une vingtaine de kilomètres au centre du parc, articulés sur un axe sud-nord. Passage également au pied de la Grande Casse, le plus haut sommet du massif culminant à 3855 m. C'est en 1860 qu'un riche anglais employa un bûcheron local pour tailler plus de 800 marches dans la glace et accéder ainsi pour la première fois à son sommet. Traversant des paysages majeurs des Alpes, ce trek propose aussi quelques variantes plus techniques, à choisir selon votre envie et les conditions du moment...

🕒 6 jours

👤 Liberté / sans guide

🧳 Avec ou sans transport de bagages

🏠 Hébergement : Classique (dortoir)

🦜 Niveau : \*\*\*

🏠 A partir de : 495€

## 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
- La découverte du Petit Mont Blanc
- La variété des paysages entre Maurienne et Tarentaise
- Les hébergements en gîtes, refuges et hôtel conviviaux

# Le parcours

## Jour 1

### REFUGE DU PLAN DU LAC - LES AIGUILLES DE LANSERLIA

Départ de Termignon et transfert en bus au parking de Bellecombe (option sans transport de bagages) ou au refuge du Plan du Lac (option avec transport de bagages).

Randonnée jusqu'au lac de Lanserlia, un petit parcours qui vous plongera dans l'ambiance la plus secrète de la Vanoise. Possibilité de rallonger la randonnée en prolongeant jusqu'au superbe plateau sauvage du Turc, puis redescente par le vallon de la Rocheure. Nuit en refuge.

5h30 de marche / Dénivelé : +750 m -750 m / 14km

7h de marche / Dénivelé : +850m / -850m / 18km (par le plateau du Turc)

## Jour 2

### COL DE LA VANOISE - PRALOGNAN LA VANOISE

Traversée du vallon de la Leisse et montée au col de la Vanoise au pied de la Grande Casse ; les glaciers de la Vanoise. Descente au village de Pralognan-la-Vanoise en passant par le lac Long et le célèbre gué du lac des Vaches. Nuit en hôtel.

6h30 de marche / Dénivelé : +550 m -1500 m / 17km

## Jour 3

### LE PETIT MONT BLANC - LES PRIOUX

Montée au petit Mont Blanc, le belvédère parfait de la vallée de Pralognan, du Massif de la Grande Casse et de l'ensemble des Dômes de la Vanoise. Nuit en refuge.

6h de marche / Dénivelé : +1250 m -950m / 13km

## Jour 4

### COL DE CHAVIÈRE – REFUGE DE L'ORGÈRE

Montée douce jusqu'au refuge de Péclet Polset, puis au col "lunaire" de Chavière à 2896 m. Descente sur le lac de la Partie et la combe de Povaret pour rejoindre le refuge de l'Orgère. Nuit en refuge.

7h00 de marche / Dénivelé : +1150 m ; -900 m / 18km

## Jour 5

### LE SENTIER DÉCOUVERTE DU BARBIER - REFUGE DE PLAN SEC

Grande traversée par la sentier découverte nature du parc de la Vanoise pour rejoindre le col du Barbier, à travers l'une des plus belles forêts de la région. Entrée dans le vallon d'Aussois, au-dessus des lacs de barrages de Plan d'Amont et Plan d'Aval. Petit détour possible jusqu'au col de la Masse à 2923 m.

Nuit au refuge de Plan Sec ou de la Dent Parrachée, **sans vos bagages**.

5h00 de marche / Dénivelé : +950m - 550m / 13km

## Jour 6

### LE SENTIER BALCON DU GENEPY – TERMIGNON

Grande traversée en balcon surplombant la vallée de la Maurienne et le torrent de l'Arc. Le sentier chemine ensuite sous les contreforts de la Dent Parrachée et le glacier de l'Arpont. Descente à Termignon.

7h de marche / Dénivelé : +780m -1800m / 17km

**Fin de la randonnée à Termignon.**



# Le voyage

## NIVEAU \*\*\*

Dénivelé : +/- 250m à 1350 m en moyenne par jour

Temps de marche : 5 à 6 heures par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés souvent caillouteux.

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.

## BALISAGE DE LA RANDONNÉE

Le circuit est balisé par un fléchage jaune et un marquage régulier au sol. Les sentiers sont identifiés par numérotation. Il est préférable de maîtriser la lecture de carte IGN au 1/25000.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Deux formules proposées :

**sans transport de bagages** : la totalité de vos bagages est portée par vos soins.

**avec transport de bagages** : vos bagages sont acheminés chaque jour à votre hébergement par un véhicule logistique (sauf la nuit 5)

## HÉBERGEMENT

### CLASSIQUE

1 nuit en hôtel confortable en chambre de 2 personnes (supplément single pour les groupes impairs).

4 nuits en refuge, nuit en dortoir de 4 à 10 personnes.

Douches chaudes dans tous les hébergements. Néanmoins en raison des périodes de sécheresse de plus en plus récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

## 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.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation**. Les hébergements font de leur 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

Cartes IGN 1:25000 : Les Arcs 3532ET, Tignes-Val d'Isère 3633ET, Les Trois Vallées 3534OT.

# Infos pratiques

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

### EN TRAIN

Aller : départ de Paris, arrivée à Modane. Puis bus de Modane à Termignon.

Retour : Bus de Termignon à Modane. Train de Modane à Paris

Bus Modane <> Termignon : [Altibus](#)

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

### EN VOITURE

Autoroute jusque Modane puis suivre Termignon. Grand parking gratuit à Termignon au pied des pistes.

### COVOITURAGE

Quelques sites de mise en relation entre conducteurs et passagers pour partager des trajets: [laroueverte](#), [blablacar](#)

**Fin de la randonnée à Termignon pour récupérer vos bagages.**

## 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

## DÉPARTS ET PRIX

Départ du 22 juin au 07 septembre 2025

### **Sans transport de bagages (départ au choix)**

495€ par personne, hébergement classique

Supplément départ personne seule, sans transport de bagages : 90€

### **Avec transport de bagages sauf nuit 5 (départ le lundi ou le mercredi uniquement)**

De 2 à 6 personnes : 680€ par personne

Supplément départ personne seule, avec transport de bagages sauf nuit 5 : 180€

**Information et réservation par téléphone ou mail.**

## LE PRIX

### Comprend :

- Les demi-pensions du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour ;
- 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 transport des bagages entre les hébergements, sauf le jour 5, si vous avez choisi l'option ;
- Les taxes de séjour et les frais.

### Ne comprend pas :

- Les pique-niques du midi ;
- Les éventuels jetons douche ;
- Les dépenses personnelles (boissons, visites...) ;
- Le transfert en bus J1 (6 euros) ou en taxi en basse saison (juin et sept.) ;
- 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
- 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 la nuit 5, 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 LA NUIT SANS BAGAGES

**Pour la nuit 5**, 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.

