FICHE TECHNIQUE

LA VANOISE DE COLS EN LACS

6 jours au cœur du premier Parc Naturel de France

Référence · 44

Document généré le 15/11/2026

DURÉE	FORMULE	BAGAGES
6 jours	**Accompagné / guidé**	**Avec transport de bagages**

HÉBERGEMENT	NIVEAU	À PARTIR DE
Classique (dortoir)	**3/4 ★★★☆**	**890 €**

Premier du genre en France, le Parc National de la Vanoise, créé en 1963, est un immense territoire où tout est préservé : faune, flore et monde minéral. Situé entre Maurienne et Tarentaise, ses limites rejoignent celles du Grand Paradis en Italie voisine pour former la plus grande réserve naturelle d'Europe. Au centre du massif, la calotte glaciaire des Dômes de la Vanoise s'étend sur une vingtaine de kilomètres de longueur.
Ce parcours, au cœur du parc, emprunte la route des hauts cols qui relient Aussois, Pralognan et la Haute Maurienne. Des passages d'altitude dans un monde fragile et minéral, les vastes alpages de la Vanoise, les bâtisses en pierres sèches rythment cette belle itinérance.

Vous allez aimer

- Le territoire sauvage et préservé du premier parc national de France
- Un itinéraire longeant les glaciers des Dômes de la Vanoise par les hauts cols
- La variété des paysages entre Maurienne et Tarentaise
- 6 journées d'immersion totale en montagne
- Les hébergements en gîtes et refuges conviviaux

L'itinéraire jour après jour

JOUR 1

RDV à 14h30 à l'office du tourisme d'Aussois (ou à la gare SNCF de Modane à 14h15). Prévoyez d'avoir déjà déjeuné.

AUSSOIS - LAC DU PLAN D'AMONT

Après une traversée du village, montée par le hameau des Côtes et par les lacs d'Aval et d'Amont jusqu'au refuge de Plan Sec. En fonction des conditions météorologiques, un départ du haut du télésiège du Grand Jeu ou du parking du Plan d'Aval est envisageable pour une boucle plus douce en altitude. Nuit en refuge, **sans les bagages**.

3h de marche / Dénivelé : +850 m / 6km

JOUR 2

COL D'AUSSOIS - LES PRIOUX

Départ par la Chapelle Notre Dame des Anges. Montée au col d'Aussois (2914m), avec en toile de fond le Dôme de la Vanoise, la Dent Parrachée ainsi que le Mont-Blanc au loin. Au col, détour possible à la pointe de l'Observatoire à 3015m. Descente par le vallon de Ritor jusqu'aux Prioux. Nuit en refuge.

7h de marche / Dénivelé : +850 m -1450 m / 16km

JOUR 3

VALLON DE CHAVIÈRE - LES BARMETTES

Journée plus calme à travers le vallon de Chavière jusqu'au charmant village de Pralognan la Vanoise. Montée dans le cirque de l'Arcelin, sous l'Aiguille de la Vanoise, avant de passer le col de Moriond et son panorama sur la vallée dans sa longueur. Redescente aux Barmettes, au sommet des pistes de ski de Pralognan. Nuit en refuge.

5h de marche / Dénivelé : +900 m -600 m / 13km

JOUR 4

COL DE LA VANOISE - ENTRE DEUX EAUX ou PLAN DU LAC

Depuis le refuge, montée au col de la Vanoise (2517m). Vues imprenables sur l'aiguille de la Vanoise et la Grande Casse (3855m), point culminant du massif. Passage au lac des Vaches et son célèbre gué, suivi des lacs Long et Rond pour rejoindre le vallon de la Leisse et le refuge Entre Deux Eaux ou Plan du Lac. Vue sur les Dômes de la Vanoise. Nuit en refuge.

6h de marche / Dénivelé : +900m -520 m / 14km

JOUR 5

LAC DE LA ROCHEURE - FOND DES FOURS

Départ pour le vallon de la Rocheure, que l'on remonte jusqu'au lac et col, à 2900m d'altitude. Traversée du haut plateau glaciaire de Méan Martin, désertique et sauvage, pour rejoindre au pied de la face nord, le refuge du Fond des Fours. Nuit en refuge, **sans les bagages**.

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

JOUR 6

COL DES FOURS - BONNEVAL SUR ARC

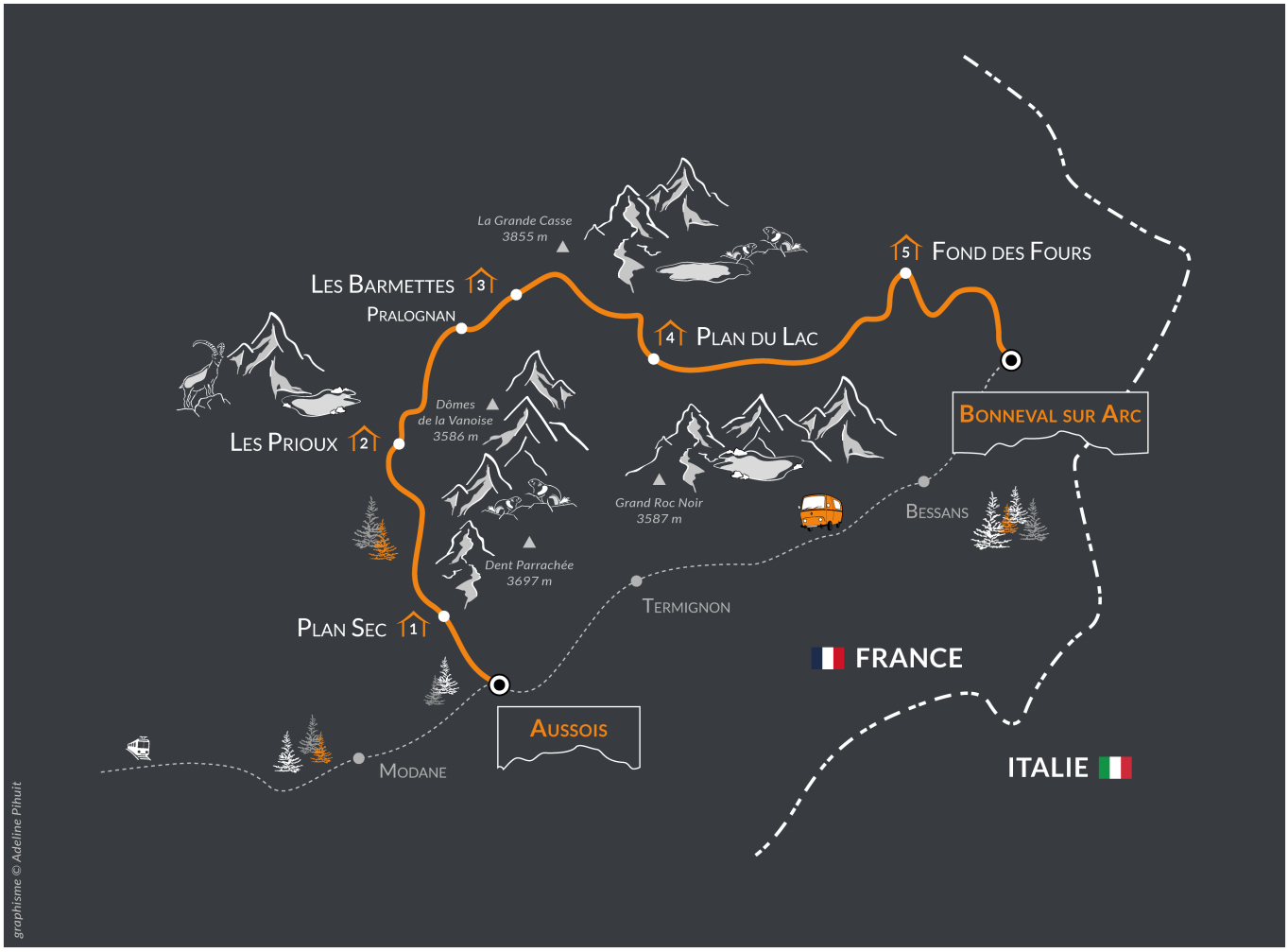
Montée au col des Fours (2976 m), puis descente au Pont de la Neige, sous le col de l'Iseran. Le sentier traverse ensuite les alpages pour rejoindre le très beau village de Bonneval-sur-Arc.

5h30 de marche / Dénivelé : +500 m -1200 m / 11km

En fin de randonnée, transfert en taxi à Aussois ou Modane pour 16h30.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles (liés aux conditions naturelles ou à la forme du groupe) et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

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



Altitude Montblanc · 62 Passage du Nant Devant · 74110 Montriond
+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com

Capital 6000 € - IM 074100150 - APE 7912Z - SIRET 48156356700025 - TVA FR67481563567
Assurance RC MMA SARL SAGA - Caution Groupama 840 000 €

Dates & tarifs

PÉRIODE	DISPONIBILITÉ	PRIX
20/06/2027 - 25/06/2027	Départ garanti	890 €
27/06/2027 - 02/07/2027	Départ garanti	920 €
04/07/2027 - 09/07/2027	Départ garanti	920 €
11/07/2027 - 16/07/2027	Départ garanti	920 €
18/07/2027 - 23/07/2027	Départ garanti	920 €
25/07/2027 - 30/07/2027	Départ garanti	920 €
01/08/2027 - 06/08/2027	Départ garanti	920 €
08/08/2027 - 13/08/2027	Départ garanti	920 €
15/08/2027 - 20/08/2027	Départ garanti	890 €
22/08/2027 - 27/08/2027	Départ garanti	890 €
29/08/2027 - 03/09/2027	Départ garanti	890 €
05/09/2027 - 10/09/2027	Départ ouvert	890 €

LE PRIX

Comprend :

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- L'hébergement en demi-pension du dîner du J1 au petit-déjeuner du J6 ;
- Les pique-niques du midi et les encas ;
- Les taxes de séjour et les éventuels jetons douche dans les hébergements ;
- Le transport de vos bagages entres les hébergements (sauf nuits 1 et 5).

Ne comprend pas :

- Les dépenses à caractère personnel (boissons, visites, etc.) ;
- Le déjeuner du J1 ;
- Le transport des bagages des jours 1 et 5 ;
- L'assurance assistance annulation ;
- Le voyage aller-retour de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion.

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

Le voyage

NIVEAU ***

Dénivelé : +/- 900 m en moyenne par jour.
Temps de marche : 5 à 7 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

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 !

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 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.

HÉBERGEMENT

CLASSIQUE : 5 nuits en dortoir, en refuge.
Douches chaudes dans les hébergements chaque le soir 5 sauf au refuge du Fond des Fours. 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 servis dans les hébergements.
Pour le midi, votre accompagnateur vous aura soigneusement préparé un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux (sauf J1).
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

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

Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

RDV à 14h30 devant l'office du tourisme à Aussois (ou à la gare SNCF de Modane à 14h15).
Prévoyez d'avoir déjà déjeuné.

EN TRAIN
Aller : départ de Paris-Gare de Lyon vers Modane le matin
Retour : Départ de Modane pour Paris-Gare de Lyon en fin d'après-midi
Les horaires doivent être vérifiés auprès de la SNCF.

EN VOITURE
Autoroute A6 jusqu'à Lyon, puis A43 direction Chambéry et Modane. A Modane, direction Aussois par la D215.
Grand parking gratuit à côté de l'office du tourisme.

COVOITURAGE
Quelques sites de mise en relation entre conducteurs et passagers pour partager des trajets: https://www.laroueverte.com/ https://www.roulezmalin.com/ https://www.blablacar.fr/.

En fin de randonnée, transfert en taxi à Aussois ou Modane pour 16h30.

HÉBERGEMENT AVANT ET APRES LE SÉJOUR

Office du Tourisme d'Aussois : +33 (0)4 79 20 30 80
www.aussois.com

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 influer 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**

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, boite 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 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 LES NUITS SANS BAGAGES

Pour les nuits 1 et 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

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d’arrhes de 35%, 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.

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

Nous restons à votre écoute pour toute information.

Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	
Prénom	
Date de naissance	
Adresse	
Téléphone	
Téléphone mobile	
Email	
Séjour demandé	**LA VANOISE DE COLS EN LACS**
Nombre de jours	**6**
Assurance	
Prix du séjour	**890 €**
Arrhes estimatives (30%)	**267 €**
Fait à	
Le	
Signature	

A renvoyer avec vos arrhes à

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond

+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com