FICHE TECHNIQUE

VANOISE : GLACIERS, ALPAGES ET NATURE SAUVAGE

7 jours d'immersion autour des dômes de la Vanoise

Référence · 325

Document généré le 14/10/2026

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

HÉBERGEMENT	NIVEAU	À PARTIR DE
Classique (dortoir)	**3/4 ★★★☆**	**1 110 €**

Depuis l'authentique village de Pralognan, cette itinérance dans le coeur de la Vanoise permet d'apprécier le condensé de nature qu'offre ce massif. De l'iconique Lac des Vaches, à l'imposante Dent Parrachée ; de la confection du beaufort à l'étrange Gypaète Barbu, la Vanoise cache d'innombrables secrets qu'il faut prendre le temps de découvrir au rythme de la marche. 7 jours à flirter avec les 2000m d'altitude pour s'ennivrer de tout ce qu'offre le 1er Parc national de France.

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
- Une nature riche facile à observer
- La découverte du village typique de Pralognan-la-Vanoise
- Des refuges et hôtels conviviaux

L'itinéraire jour après jour

JOUR 1

RDV à 13h30 à l'office du tourisme de Pralognan-la-Vanoise. Prévoyez d'avoir déjà déjeuné.

PRALOGNAN-LA-VANOISE - LES BARMETTES

Départ à pied du centre de Pralognan pour une première étape relativement courte et une immersion en montagne immédiate.

En passant par la cascade de la Fraîche et sous le regard du Grand Marchet, l'objectif est d'atteindre le haut du domaine de ski de Pralogan-la-Vanoise pour une première nuit chaleureuse en montagne. Nuit en refuge.

2h30 de marche / Dénivelé : +650 m -50 / 4,5 km

JOUR 2

COL DE LA VANOISE - REFUGE DE L'ARPONT

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. Sous les Dômes de la Vanoise, via une dernière ascension progressive, l'agréable refuge de l'Arpont accueil le groupe pour une soirée coupée du monde ! Nuit en refuge, **sans vos bagages**.

7h de marche / Dénivelé : +950 m -650 m / 19km

JOUR 3

LE SENTIER BALCON DU GENEPI - SOUS LA DENT PARRACHEE

Aujourd'hui le sentier chemine sous le contrefort de la dent Parrachée. Au lendemain d'une longue journée, cette troisième étape surplombe en douceur la vallée de la Maurienne et le torrent de l'Arc. Nuit en refuge.

5h30 de marche / Dénivelé : +650 m -800 m / 15km

JOUR 4

LE SENTIER DECOUVERTE DU BARBIER - REFUGE DE L'ORGERE

Au-dessus des impressionnants lacs de barrages de Plan d'Amont et Plan d'Aval, traversée du vallon d'Aussois. Au programme du jour, une marche en balcon sur le sentier découverte nature du parc de la Vanoise pour atteindre le col du Barbier. S'en suit une belle descente forestière pour rejoindre le refuge de l'Orgère. En fonction de la forme du groupe et des conditions de terrain, variante possible par le col alpin de la Masse (2923m). Nuit en refuge.

5h30 de marche / Dénivelé : +600m -850 m / 14km (par le col du Barbier)

6h de marche / Dénivelé : +950m -1200 m / 13km (par le col de la Masse)

JOUR 5

COL DE CHAVIERE ET DU SOUFRE - LE SAUT

C'est la grosse étape de la semaine ! Une étape mémorable et minérale ! D'abord jusqu'au col « lunaire » de Chavière (2796m) puis dans une ambiance toute en couleurs au col du Soufre (2817m) et le long du glacier de Gébroulaz. Une étape unique qui restera gravée. Nuit en refuge, **sans vos bagages**.

8h de marche / Dénivelé : +1350 m -1150 m / 17km

JOUR 6

COL DE CHANROUGE ET DES SAULCES - PRALOGNAN-LA-VANOISE

La journée débute par l'ascension du col de Chanrouge (2529m) pour ensuite sillonner sous l'Aiguille du Rateau et finalement rejoindre le col des Saulces (2456m). Le petit Mont Blanc vous surplombe et le panorama sur la vallée de Pralognan est parfait. Une longue descente permet de rejoindre Pralognan et son centre village animé. Nuit en petit hôtel 2*.

7h de marche / Dénivelé : +700 m -1400 m / 16km

JOUR 7

LES CRETES DU MONT CHARVET (2362m) - 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.

6h30 de marche / Dénivelé : +1050 m -1050 m / 14km

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.

Dates & tarifs

2026 : Tarif à partir de 1110€/personnne pour des groupes composés de 6 personnes minimum.
Départ sur demande pour votre groupe constitué.

LE PRIX

Comprend :

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Les hébergements en demi-pension du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7,
- Les pique-niques du midi, les encas ;
- Les éventuels jetons douches dans les refuges et les taxes de séjour ;
- Le transport de bagages entre les hébergements (sauf nuits 2 et 5).

Ne comprend pas :

- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.) ;
- Le déjeuner du J1 ;
- Le transport des bagages les jours 2 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 natation, la course à pied ou 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 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 et 1 nuit en chambre, en hôtel.
Douches chaudes dans les hébergements chaque soir. 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 : Tignes-Val d'Isère 3633ET, Les Trois Vallées 3534OT.

Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

RDV dimanche à 13h30 devant l'office du tourisme de Pralognan-la-Vanoise . Prévoyez d'avoir déjà déjeuné.

EN TRAIN
Aller : départ de Paris-Gare de Lyon vers Moûtiers le matin
Retour : Départ de Moûtiers pour Paris-Gare de Lyon en fin d'après-midi
Les horaires doivent être vérifiés auprès de la SNCF.
Navettes Moûtiers - Pralognan / Pralognan - Moûtiers ; horaires et tarifs sur vente.cars-region-savoie.fr

EN VOITURE
Autoroute A6 jusqu'à Lyon, puis A43 direction Chambéry et Albertville. A Albertville, direction Moûtiers par la N90 puis Pralognan-la-Vanoise par la D915.
Parking gratuit du Bouquetin : à deux pas de la rue principale, le stationnement est libre et gratuit. Toutefois, si vous laissez votre voiture plusieurs jours, vérifiez le programme d'animations pour consulter les fermetures du parking.

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/.

fin de la randonnée à Pralognan-la-Vanoise vers 16h00.

HÉBERGEMENT AVANT ET APRES LE SÉJOUR

Office du Tourisme de Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 79 08 www.pralognan.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 2 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	**VANOISE : GLACIERS, ALPAGES ET NATURE SAUVAGE**
Nombre de jours	**7**
Assurance	
Prix du séjour	**1 110 €**
Arrhes estimatives (30%)	**333 €**
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