

Habilitation tourisme 74060016**Nous appeler**

+33(0)607785244 / +33(0)687595666

ou +33(0)479096481

Nous écrire<mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Yves Astier

BP 9

73701 BOURG ST MAURICE cedex

Nous visiter<http://www.guides-alpmayo.com/>

LES DOMES GLACIAIRES DE VANOISE

Fiche d'identité : les dômes glaciaires de la Vanoise.

Niveau : ce raid ne comporte pas de difficulté technique mais ce déroule en haute montagne à des altitudes dépassant parfois 3000 m. les étapes durent 6 à 7 heures en moyenne avec des dénivelées de 1000 m et plus. Cette randonnée glaciaire nécessite donc une bonne condition physique

Durée : 5 jours / 4 nuits en pension complète.

Dates : de mi juin à fin août.

Hébergement : refuges d'altitude gardés et confortables.

Portage : sac à la journée entre 7 et 13 kg. Sac allégé J2.

Groupe : 5 à 8 participants.

Encadrement : nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.

Prix : 595 € pour 5 jours / 4 nuits en pension complète.

LES DOMES GLACIAIRES DE VANOISE

Cette randonnée glaciaire est une immersion dans un environnement de haute montagne sur la plus grande calotte glaciaire d'Europe avec des cols et des sommets glaciaires grandioses : ascension du dôme de Polset (3501 m), du col de Labby (3328 m), la pointe du Dard (3206 m)...

Cet itinéraire sans difficulté sur le plan technique, permet de parfaire ses techniques de cramponnage et d'aborder sereinement l'univers des glaciers. Il se déroule en haute montagne à des altitudes qui dépassent parfois 3000 m, les étapes durent environ 6 heures avec arrêt pour la nuit dans de confortables refuges.

Les points forts de cette rando glaciaire /

- une immersion au coeur du parc national de la Vanoise avec l'ascension des principaux sommets et cols glaciaires de plus de 3000 m.
- passage au pied de la Grande Casse (3855 m), plus haut sommet de la Vanoise.
- Un raid confortable sans difficulté technique destinés aux bons marcheurs, portage à la journée et nuits en refuge.

ITINERAIRE

POINTS DE REPERE

Situation géographique /

Le Parc National de la Vanoise, créée en 1963, se situe dans le département de la Savoie dans le massif du même nom qui se situe entre la vallée de l'Isère, la Tarentaise au nord et celle de l'Arc, la Maurienne au sud. Il jouxte le Parc National Italien du Grand-Paradis le long de la frontière, avec lequel il est jumelé depuis 1972. L'ensemble des deux constitue la surface protégée (1250 km²) la plus étendue en Europe occidentale

Niveau /

Cette rando glaciaire est sans difficulté sur le plan technique, mais se déroule en haute montagne à des altitudes qui dépassent parfois 3000 m, les étapes sont assez longues, 6 à 7 heures en moyenne avec des dénivelées de 1000 m et plus, et arrêt pour la nuit dans des refuges confortables. Ce raid nécessite donc une bonne condition physique.

DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

Jour 1/ Pralognan-la-Vanoise (1400 m) - Chavière - refuge de Péclet-Polset (2570 m)

rendez-vous à 14 h devant l'office de tourisme de Pralognan-la-Vanoise. Nous nous rendons ensuite aux Prioux (1700 m), porte d'entrée du parc national de la Vanoise, pour rejoindre le pont de la Pêche (1765 m), de là montée par un sentier régulier, peu pentu et long qui conduit au refuge de Péclet-Polset. Repas et nuit au refuge.

3 h 30 de marche, M : 600 m.

Jour 2/ Refuge de Péclet-Polset (2570 m) - dôme de Polset (3501 m) - retour au refuge.

L'ascension avec sac allégé du dôme de Polset (3501 m) permet de découvrir notre premier glacier. Quelques ponts de neige à traverser, une pente à 30 degrés, et nous rejoignons une arête facile qui conduit droit au dôme. Un magnifique panorama s'offre à nous, le temps d'une pause bien méritée. A la descente, possibilité de faire quelques exercices de sécurité. Retour au refuge de Péclet-Polset pour le repas et la nuit.

6 à 8 h de marche, M et D : 1020 m.

Jour 3/ Refuge de Péclet-Polset (2570 m) - brèche de la croix de la Rue (2883 m) - refuge de la Dent-Parrachée (2511 m)

Nous montons près du refuge de Péclet-Polset, continuons vers la brèche de la croix de la Rue (2883 m) et redescendons côté Maurienne, sur le Fond d'Aussois, vers le refuge de la Dent-Parrachée (2511 m), accompagnés de chamois et marmottes.

6 à 7 h de marche, M : 800 m, D : 730 m.

Jour 4/ Refuge de la Dent-Parrachée (2511 m) - col de Labby (3328 m)- glacier de Mahure - refuge de l'Arpont (2309 m)

Journée intense : le lac du Gény (2900 m) tout d'abord, puis les moraines et petits glaciers jusqu'à la pente raide du col de Labby (3328 m). Descente sur le glacier de la Mahure pour rejoindre le beau refuge de l'Arpont (2309 m), au cœur du massif, fréquenté par de nombreux bouquetins.

7 à 8 h de marche, M : 920 m, D : 1130 m.

Jour 5/ Refuge de l'Arpont - col du Dard (3153 m) - col de la Vanoise (2517m) - pralognan-la-Vanoise (1400 m)

Traversée des dômes de la Vanoise, splendides sommets glaciaires. Continuation par le col du Pelve (2992) puis vers les dômes glaciaires. Après la pointe du Dard, facultative (3206 m), descente vers le col de la Vanoise (2517 m), petite halte au refuge du Col (2516 m) avant de rejoindre Pralognan, qui marque la fin de notre rando en Vanoise.

7 à 8 h de marche, M : 860 m, D : 1000 m.

Programme donné à titre indicatif et susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques, de la condition des participants.

LOGISTIQUE

Accès sur place /

Par train :

Train TGV Paris/Moutiers, puis correspondance en bus pour Pralognan. Horaires à consulter SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com. Horaires de bus au 04 79 24 21 58.

Par route :

autoroute jusqu'à Albertville, voie rapide jusqu'à Moûtiers, puis prendre la direction de Pralognan-la-Vanoise par la D915.

Itinéraire sur www.viamichelin.fr

Encadrement /

Nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants (4 à 9 maxi) nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.

Portage /

Vous portez votre sac à la journée. 7 à 13 kg maximum. Sac allégé J2.

Déplacement pendant le voyage /

Pas de transfert pendant ce raid.

Hébergement /

Nuits confortables en refuge gardé. Possibilité de prendre des douches au refuge de la dent Parachée (gratuit), Arpont (2,5 € le jeton), Pécllet-Polset (2 € le jeton), Col de la Vanoise (2,5 €).

Si vous arrivez la veille, nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuits dans un gîte partenaire:
Nous contacter. **Yves Astier +33(0)607785244**. mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Repas /

Pension complète : les petits déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les refuges, sandwiches pour les midis et vivres de course mis à disposition par guides-alpamayo.

Informations complémentaires /

Cartes :

IGN Didier-Richard n° 11 Vanoise.

TOP 25 n° 3534 OT Les Trois-Vallées.

TARIFS ET PRESTATIONS

Prix /

595 € pour 5 jours / 4 nuits en pension complète.

Ce prix comprend :

- l'organisation technique du stage.
- l'encadrement par un guide de haute montagne.
- l'hébergement en pension complète 5 nuits en refuges.
- les repas du soir de J1 à J5.
- les petits déjeuners de J2 à J6.
- les sandwiches pour les midis de J1 à J6.
- les vivres de courses.
- le prêt d'un baudrier.

Ce prix ne comprend pas :

- le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- le transfert retour J6 de Champagny à Pralognan en taxi (à payer sur place).
- l'assurance annulation / interruption de séjour, perte de bagage et assistance.
- la location du matériel technique et individuel. (Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (chaussures, baudriers, casques, piolets, crampons) nous consulter.
- l'eau minérale et les boissons dans les refuges.
- les dépenses d'ordre personnel.

AVANT LE DEPART

Préparation physique /

Pour profiter pleinement de votre séjour, il est obligatoire de pratiquer une activité sportive développant l'endurance : marche de 20 km avec minimum 400 m de dénivellée 2 fois par semaine ou course à pied d'une heure 2 fois par semaine.

Un pré acclimatement à l'altitude avant le séjour est un gage supplémentaire de réussite : plusieurs nuits passées à l'altitude 2000 mètres ou plus.

Equipement individuel /

- 1 sac à dos robuste de 50 à 60 l. (*MILLET, DEUTER ou LAFUMA*).
- 1 couverture de survie obligatoire.
- 1 passe-montagne obligatoire.
- 1 masque tempête obligatoire (indice de protection solaire 3 ou 4), en plus des lunettes de soleil.
- 1 bonnet ou bandeau + chapeau ou casquette.
- 1 ou 2 paires de lunettes de glacier ou lunettes solaires indice de protection 4.
- 1 paire de moufles (fourrure polaire ou laine) + 1 paire de gants de soie + surgants en nylon ou goretex (*préférez les moufles et gants SEGURA ou BH sport ou Racer*).
- 1 paire de gants de rechange chauds et imperméables.
- 2 sweat-shirts sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide) à manches longues.
- 1 micropolaire.
- 1 veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper. (*SNC, MILLET, LAFUMA*).
- 1 veste coupe-vent imperméable (goretex) avec capuche. (*SNC, MILLET, LAFUMA*).

- 1 doudoune, veste en duvet.
- 1 caleçon thermique long type Carline.
- 1 pantalon de montagne confortable et léger.
- 1 sur-pantalon de type goretex.
- 2 paires de chaussettes de laine ou type bouclette à excellente thermicité.
- 1 paire de guêtres.
- 1 cape de pluie.

Dans le sac à dos : sac à dos robuste de 50 à 60 l.

- appareil photo et mobile (tous les refuges sont équipés en prise électrique).
- vêtements nécessaires à la randonnée.
- 1 lampe frontale avec piles adéquates. (*modèle zipka ou tikka +de PETZL*).
- 1 gourde (légère de préférence isotherme), ou de type poches à eau avec pipette.
- crème solaire écran total pour le visage et les lèvres.
- 1 pharmacie personnelle validée par un médecin avec : un antalgique, un anti-inflammatoire, un antispasmodique, un anti-diarrhéique, antibiotique à large spectre, aspirine, élastoplaste, pansement double peau, somnifère et/ou boules Quies et médicaments personnels.
- une pochette étanche avec votre carte d'identité, carte CAF si vous la possédez, argent pour dépenses personnelles, contrat d'assurance.
- 1 drap sac.
- couteau de poche Opinel.
- une paire de lacets de rechange.
- une trousse de toilette et une petite serviette de bain.
- du papier toilette.
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- sandwich du midi et vivres de courses.

Chaussures et matériel technique personnel

- des chaussures à semelles semi-rigides ou rigides cramponnables avec une bonne isolation thermique. (*modèles MEINDL chamonix, SALOMON ice ou SALOMON expert, SCARPA trichet*)
- des crampons polyvalents avec antibottes. (*modèle G10 ou G12 de GRIVEL*).
- un piolet léger, confortable en main, de 50 à 70 centimètres selon votre taille. (*Airtech de chez GRIVEL*).
- un harnais réglable, léger et compact, adapté à la marche. (*BEAL aero mountain*).
- un mousqueton à vis pour les manœuvres de corde.
- des bâtons de marche télescopiques sont vivement conseillés.
- Casque d'alpinisme léger et basique.

Bons plans /

Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (chaussures, baudriers, casques, piolets, crampons).

Nous consulter :

Yves Astier +33(0)607785244. Mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Notre partenaire dans la région parisienne :

La haute route / 33 boulevard Henri IV 75004 Paris

Tèl : 01 42 72 38 43

Mail : <mailto:lahauteroute@wanadoo.fr>

Site : <http://www.lahauteroute.fr>

Documents officiels /

CONTRAT D' ASSURANCE :

Nous pouvons souscrire pour chaque participant un contrat d'assistance et assurance « EUROP ASSISTANCE rapatriement -maladie - accident et ASSURANCE annulation ou interruption de séjour » correspondant à 3% du prix du voyage. Voir dans bulletin d'inscription « votre assurance et assistance ».

Eventuellement l'assurance responsabilité civile et accident syndicat des guides « DIOT Montagne frais de recherche et de sauvetage » ou assurance CAF (réduction dans les refuges CAF et certains magasins de sport).

Par téléphone, n'hésitez pas à interroger le responsable technique de ce séjour.

Responsable technique : Yves Astier +33(0)607785244

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire /

- remplissez le bulletin d'inscription sur notre site que vous nous retournez EN DEUX EXEMPLAIRES DATES ET SIGNES par courrier postal ou électronique.
- versez 30% d'acompte à l'inscription (l'assurance EUROP ASSISTANCE ET ASSURANCE si vous souhaitez la souscrire 3% du prix du voyage).
- versez le solde du séjour 60 jours avant la date de départ.

Nous vous retournerons votre dossier voyage un mois avant le départ.

DATES

Un raid pied de 5 jours / 4 nuits

De début juin à début septembre, chaque semaine :

| | |
|-----------------------------|----------------------------|
| Du 07 juin au 11 juin | du 02 août au 06 août 2010 |
| Du 14 juin au 18 juin | du 09 août au 13 août 2010 |
| du 21 juin au 25 juin | du 02 août au 06 août 2010 |
| du 28 juin au 04 juillet | du 16 août au 20 août 2010 |
| du 05 juillet au 09 juillet | du 23 août au 27 août 2010 |
| du 12 juillet au 16 juillet | du 30 août au 03 sept 2010 |
| du 19 juillet au 23 juillet | du 06 sept au 10 sept 2010 |
| du 26 juillet au 30 juillet | |