

Week-end rando raquettes perfectionnement



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-alpamayo.com/>

MASSIF DE LA VANOISE

Fiche d'identité : massif de la Vanoise

Niveau :	pas de difficulté technique, randonnée à la journée en haute montagne, 6 à 8 h de marche, être en bonne condition physique afin de gravir les pentes sans fatigue excessive.
Durée :	week-end de 2 jours/ 2 nuits ou 3 jours/ 2 nuits en pension complète.
Dates :	de mi-mars à fin mai.
Hébergement :	refuges d'altitude.
Portage :	sac à la journée entre 8 et 10 kg.
Groupe :	4 à 12 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 :	339 € pour 3 jours/2 nuits en pension complète. 259 € pour 2 jours/2 nuits en pension complète.

Massif de la Vanoise :

Ce séjour est une immersion dans le Parc National de la Vanoise, un environnement de haute montagne sauvage et préservé. A partir de refuges d'altitude vous partirez à l'ascension des principaux cols et sommets glaciaires du massif de la Vanoise, col du Fond des Fours (2976 m), Pointe de Méan martin (3350 m), pointe de la Galise (3343 m)...



*Refuge du fond des Fours (2537 m)
notre étape avant l'ascension du col des Fours
et de la pointe de Méan Martin.*

Les points forts de ce raid à ski raquettes /

- une immersion au cœur du Parc National de la Vanoise avec l'ascension des principaux sommets et cols glaciaires du massif.
- les plus belles randonnées à raquettes du massif de Val-d'Isère.
- nuits en refuge d'altitude, isolés du reste du monde.
- Un séjour confortable, sac allégés pour un portage à la journée.

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 /

Ce séjour à raquettes est sans difficulté sur le plan technique, mais demande une bonne condition physique et une préadaptation à l'altitude.

DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

Week end de « 2 jours » :

J 0/ Accueil à Val d'Isère - Hôtel la Bailleta à Val d'Isère

Rendez-vous à 17 h devant le magasin de sport Sweet ski à Val d'Isère, place de l'office de Tourisme. Accueil et vérification du matériel. Installation à l'hôtel La Bailleta.

Jour 1/ Val-d'Isère (1850 m) - refuge du Fond des Fours (2537 m)

Montée depuis le domaine nordique de Val d'Isère (1800 m), jusqu'au refuge du Fond des Fours (2537 m), un lieu magnifique avec de superbes courses à proximité (col des fours, Pélaou blanc, Méan martin, etc.). Emmanuelle, la gardienne, prépare des repas copieux et délicieux. Nuit au refuge

D : +500 m.

Jour 2 / refuge du Fond des Fours (2537 m) – col du Fond des Fours (2976 m) - val d'Isère (1850 m)

Depuis le refuge, montée jusqu'au col des Fours (2976 m), de là vue superbe sur la Grande Casse, la Grande Motte, le Mont Pourri, l'Albaron puis descente par le même versant sous la pointe des Fours jusqu'au refuge du fond des Fours, puis la vallée du Manchet, et les pistes de ski de fond et clore ce week-end en Vanoise.

D : +500 m.

Variante : refuge du Fond des Fours (2537 m) – col de la Rocheure (2911 m) – val d'Isère (1850 m)

Départ du refuge, en direction du glacier des Fours. Nous contournerons le glacier des fours par l'ouest pour éviter une pente trop raide et rejoindre le col de la Rocheure (2911 m). Magnifique panorama sur la Dent Parrachée et les Glaciers de la Vanoise (Dômes de l'Arpont et Chasseforêt) d'un côté et l'Aiguille de Méan Martin en face. Descente par le col du Pisset ou sous la pointe Sud des Lorès jusqu'au refuge du fond des Fours, la vallée du Manchet, puis les pistes de ski de fond et clore ce week-end en Vanoise.

D : + 500 m.

Autres possibilités : crête des Lorès : montée par le même itinéraire jusqu'à l'altitude 2600 m, puis direction la pointe Nord des Lorès, arrivés sur la crête de Lorès (2850 m), vue à 360° sur les principaux sommets de la Vanoise : Grande Casse, Grande Motte, Pointe de la Sana, pointe de Méan Martin, pointes de Bézin, de la Met, des Fours, la Grande Sassièrre, le Mt Blanc, l'Albaron... Belle descente par les larges combes sous la pointe des Lorès pour rejoindre le refuge du fond des Fours, la vallée du Manchet, puis les pistes de ski de fond et clore ce week-end en Vanoise.

D : +500 m.

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

Week end de « 3 jours » :

Jour 1 / Accueil à Val d'Isère (1850 m) - refuge du Prariond (2324 m)

Rendez-vous à 9 h devant le magasin de sport Sweet ski à Val d'Isère, place de l'office de Tourisme. Accueil et vérification du matériel. Montée au Fornet (1900 m), départ de notre randonnée, le premier jour, montée jusqu'au refuge du Prariond (2324 m), situé dans un magnifique cirque glaciaire où l'Isère prend sa source. La beauté du paysage et la richesse de sa faune en font un site exceptionnel. Possibilité de monter à la Cime de la Vache (3127 m) et/ou la Cime d'Oin (3276 m), jolis petits sommets sur la crête frontalière au dessus du glacier des sources de l'Isère, 2 à 3 heures de montée, pas trop de dénivelé pour une mise en jambe de 1er jour qui permet de repérer les alentours. Possibilité de varier la descente par la combe du Ruisseau des Loses. Nuit et repas au refuge du Prariond. D : + 1000 m.

Jour 2 / refuge du Prariond (2324 m) – grande aiguille Rouse (3482 m) - refuge du Prariond (2324 m)

Montée par la combe sur l'Isère (Sud-Est) pour accéder au glacier et au sommet de la Grande aiguille Rouse (3482 m), le plus haut sommet du vallon du Prariond. De là haut, un magnifique panorama à 360° vous attend : Mont Blanc, Alpes Valaisannes, Grand Paradis, Haute Maurienne, Vanoise. Très belle descente jusqu'au refuge. D : +1100 m.

Jour 3 / refuge du Prariond (2324 m) - col de Bassagne (3110 m) et pointe de la Galise (3343 m) - val d'Isère (1800 m)

Montée au col de Bassagne (3110 m) puis à la pointe de la Galise (3343 m) par le glacier de Bassagne. Vue plongeante sur l'Italie. Belle descente en direction de Val d'Isère qui marque la fin de notre séjour.

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 jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. taxi : Tél 06 08 99 93 96 <mailto:taxi-papillon@wanadoo.fr>

Horaires à consulter SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com.

Par route :

Autoroute A 43 jusqu'à Albertville, puis voie rapide N 90 jusqu'à Moûtiers. De Moûtiers, continuer sur la N 90 pendant 27 kilomètres jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. Enfin, suivre la D 902, direction col de l'Iseran, pendant 31 kilomètres pour arriver à Tignes ou à Val-d'Isère. Nombreux parkings sécurisés payants. Itinéraire sur www.viamichelin.fr

Encadrement /

Nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants (4 à 8 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. 8 et 10 kg maximum.

Hébergement /

Hôtel La Bailleta

Avenue du Pariond, 73152 Val-d'Isère

Tél : 04 79 06 02 06

Fax : 04 79 41 10 64

Site : <http://www.valdisere.com/lerelaisduski>

Refuge du Prariond

Altitude 2324 m-73150 Val d'Isère

Le gardien : Laurent BOIS-MARIAGE « Picolard »

73700 les Chapelles +33(0)479072131 / +33(0)479060602 (de fin de fin mars au 8 mai et du 15 juin au 15 septembre)

+33(0)6 89 84 08 52 en cas d'urgence uniquement.

mail : <mailto:refuge@prariond.fr>

site : <http://www.prariond.fr>

Refuge du Fond des Fours

Altitude 2530 m-73150 Val d'Isère

Le gardien : Emmanuelle Couzon

+33(0)479061690 / +33(0)6 87134124 (de fin mars au 8 mai et du 15 juin au 15 septembre)

mail : <mailto:refuge@prariond.fr>

site : <http://www.prariond.fr>

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 : TOP 25 n° 3633 ET, Haute Maurienne/Tignes,Val-d'Isère. Office de tourisme de Val d'Isère site : <http://www.valdisere.com>

TARIFS ET PRESTATIONS

Prix / 259 € pour 2 jours/2 nuits en pension complète et 339 € pour 3 jours/2 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.
- les repas du soir.
- les petits déjeuners.
- les sandwiches pour les midis.
- les vivres de courses.
- les remontées mécaniques prévues au programme.

Ce prix ne comprend pas :

- le transfert aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- 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. **Yves Astier +33(0)607785244**.
- mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>
- 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 dénivelée 2 fois par semaine ou course à pied d'une heure 2 à 3 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.

Equipeement 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).

- 1 bonnet ou bandeau + chapeau ou casquette.
- 2 paires de lunettes de glacier ou 2 paires de 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.
- 1 sur-pantalon de type goretex.
- 2 paires de chaussettes de laine ou type bouclette à excellente thermicité.
- 1 paire de guêtres.

Dans le sac à dos :

- appareil photo et mobile.
- vêtements nécessaires à la randonnée.
- 1 lampe frontale avec piles adéquates. (*modèle zipka ou tikka +de PETZL*).
- 1 gourde (légère de préférence isotherme), éviter les poches à eau avec pipette car l'eau gèle dans le tuyau à ces altitudes.
- 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 Quiès 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.

Matériel technique personnel :

- une paire de chaussures chaudes et imperméables adaptées à la pratique de la raquette à neige (*exemple*). En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.
- une paire de raquettes.
- une paire de bâtons de ski (télescopiques ou non) avec des rondelles larges.
- un baudrier léger (*BEAL areo mountain*) + crampons d'alpinisme de type Grivel aluminium (réglés à la taille des chaussures) + piolet de marche léger de 60 ou 70 cm de long (*Airtech de chez GRIVEL*).

Bons plans /

Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (baudriers, 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

Tél : 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 <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

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

Week-end perfectionnement ski de randonnée de 3 jours / 2 nuits ou 2 jours/ 2 nuits

Chaque semaine de mi-mars à mi-mai.