

Week-end perfectionnement ski de randonnée



**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

Refuge du Prariond

Fiche d'identité : massif de la Vanoise

Niveau :	ce séjour est accessible à tout skieur de randonnée expérimenté et capable de skier en toutes neiges ou hors piste, randonnée à la journée en haute montagne sans difficulté technique, 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 :	mi-mars à mi-mai.
Hébergement :	refuges d'altitude.
Portage :	sac à la journée entre 5 et 10 kg maximum.
Groupe :	4 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 :	259 € pour 2 jours/ 2 nuits et 339 € pour 3 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 du refuge du Prariond, situé à 2324 m d'altitude, dans un magnifique cirque glaciaire où l'Isère prend sa source, vous partirez à l'ascension des principaux cols et sommets glaciaires du massif de la Vanoise, la cime de la Vache (3127 m), la Cime d'Oin (3276 m), jolis petits sommets sur la crête frontalière au dessus du glacier des sources de l'Isère, la pointe de la Galise (3343 m), le Roc de Bassagne (3220 m)...



Photo Laurent Bois-mariage

Départ aux aurores, du Refuge du Prariond pour l'ascension de la pointe de la Galise

Les points forts de ce raid à ski de rando /

- 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 skis du massif de Val-d'Isère.
- nuits en refuge d'altitude, isolés du reste du monde.
- Un séjour confortable, sacs 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 ski de rando est sans difficulté sur le plan technique, mais demande une bonne condition physique, un bon niveau en ski 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) - col Pers (3009 m) - refuge du Prariond (2324 m)

Départ du village du Fornet, montée par le téléphérique du Fornet puis les remontées mécaniques jusqu'au sommet du Glacier du Pissailas, au dessus du col de l'Iseran (2764 m), un des plus hauts cols d'Europe. Descente à ski du glacier du Pissailas, avant de franchir le col Pers (3009 m), et redescendre dans de magnifiques combes jusqu'au refuge du Prariond (2324 m). Celui-ci est 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 : + 900 m.

Jour 2/ refuge du Prariond (2324 m) - col de Bassagne (3110 m) - pointe de la Galise (3343 m) - Val d'Isère (1850 m)

Magnifique randonnée glaciaire avec un sommet à la clé, la pointe de la Galise qui marque la frontière avec l'Italie.

Ascension à peaux de phoque la Pointe de la Galise (3343 m), par le glacier et le Col de Bassagne (3110 m), tour d'horizon complet sur l'Italie et le glacier des sources de l'Isère, belle boucle que l'on peut enchaîner avec le Roc de Bassagne pour les plus courageux (3343 m). Belle descente en direction de Val d'Isère, par les gorges de Malpasset, étape qui marque la fin de notre raid en Vanoise. D : +1000 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/ Val-d'Isère (1850 m) - col Pers (3009 m) - refuge du Prariond (2324 m)

Rendez-vous à 9 h le magasin de sport Sweet ski à Val d'Isère, place de l'office de Tourisme. Accueil et vérification du matériel. Départ du village du Fornet, montée par le téléphérique du Fornet puis les remontées mécaniques jusqu'au sommet du Glacier du Pissailas, au dessus du col de l'Iseran (2764 m), un des plus hauts cols d'Europe. Descente à ski du glacier du Pissailas, avant de franchir le col Pers (3009 m), et redescendre dans de magnifiques combes jusqu'au refuge du Prariond (2324 m). Celui-ci est 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 : + 900 m.

Jour 2/ refuge du Prariond (2324 m) - col de Bassagne (3110 m) et pointe de la Galise (3343 m) - refuge Benevolo (2269 m)

Magnifique randonnée glaciaire avec un sommet à la clé, la pointe de la Galise, sommet frontière avec l'Italie.

Ascension à peaux de phoque de la Pointe de la Galise (3343 m), par le glacier et le Col de Bassagne (3110m), qui marque le passage en Italie, descente du glacier italien du Fond jusqu'au refuge Benevolo (2269 m) où on mange très bien comme dans tous les refuges italiens. D : +1000 m.

Variante : refuge du Prariond (2324 m) - grande aiguille Rousse (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 Rousse (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 Benevolo (2269 m) - col de Fons (3067 m) - Val d'Isère (1850 m)

Depuis Benevolo, montée par le glacier de fond jusqu'au col de Fons (3067 m), qui marque le retour en Vanoise avec possibilité de gravir le Roc de Bassagne (3220 m). Belle descente sur plus de 1300 m de dénivelées, en direction de Val d'Isère, étape qui marque la fin de notre raid en Vanoise. D : +1000 m.

Variante : refuge du Prariond (2324 m) - le Gros Caval (3285 m) - refuge du Prariond (2324 m)

Ascension par le Glacier du Gros Caval, exposé Nord-Nord Ouest, sommet très intéressant à ski avec une belle descente relativement moins exposée en cas de conditions délicates. Sommet réalisable même par mauvais temps. D : +900 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 jusqu'à Val d'Isère : 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. 5 à 10 kg maximum.

Hébergement /

Hôtel La Bailleta

Avenue du Pariond, 73152 Val-d'isère

Tél : +33(0)4 79 06 02 06

Fax : +33(0)4 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>

Si vous arrivez la veille, nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuits dans un hébergement 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 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.

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).

- 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 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.

Matériel technique personnel :

- skis de randonnée + peaux + couteaux + bâtons + baudrier léger (*BEAL areo mountain*) + crampons d'alpinisme de type Grivel aluminium (réglés à la taille des chaussures de ski) + piolet de marche léger de 60 ou 70 cm de long (*Airtech de chez GRIVEL*).
- chaussures de ski de randonnée.

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 à Val d'Isère :

Magasin de sport Sweet ski / résidence les Andes à Val d'Isère

Tèl : +33(0)79419314,

Mail : <mailto:valdisere@sweetski.com>,

Site : <http://www.sweet-ski.com>

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 <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. (période d'ouverture des refuges)