



**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 fond de Fours

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 :	de mi-mars à mi-mai.
Hébergement :	refuges d'altitude.
Portage :	sac à la journée entre 5 et 10 kg.
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 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 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, 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 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 (1850 m) - 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 des Fours (2976 m) - refuge du Fond des Fours (2537 m)

Nous empruntons les remontées mécaniques pour rentrer plus rapidement dans le Parc National de la Vanoise. A l'arrivée du Télésiège de Cugnaï, ski hors piste dans le vallon de Cugnaï, avant de mettre les peaux pour une courte montée 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..). Depuis le refuge, montée jusqu'au col des Fours (2976 m), de là vue imprenable 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 où Emmanuelle, la gardienne, nous prépare un repas copieux et délicieux.

D : +500 m.

Jour 2 / refuge du Fond des Fours (2537 m) - Pointe de Méan martin (3330 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 les arêtes ouest de la pointe Méan Martin (3330m).

Descente par le même itinéraire jusqu'à altitude 2600m ou par la face Nord, puis on remet les peaux, pour remonter sur 250m D+ vers l'ouest en direction de la Pointe Nord des Lorès. Arrivés sur la crête des 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 Sassièrè, le Mt Blanc, l'Albaron...

Belle descente par les larges combes sous la pointe des Lorès en versant Ouest pour rejoindre la vallée du Manchet, puis les pistes de ski de fond et clore ce week-end en Vanoise.

D : +800 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) - refuge du Fond des Fours (2537 m) – col du Fond des Fours (2976 m) – Pont des Neiges (2528 m) – col de l'Ouille Noire (3229 m) - refuge du Carro (2759 m)

Rendez-vous à 8 h devant le magasin de sport Sweet ski à Val d'Isère, place de l'office de Tourisme. Accueil et vérification du matériel. Nous empruntons les remontées mécaniques pour rentrer plus rapidement dans le Parc National de la Vanoise. A l'arrivée du Télésiège de Cugnaï, ski hors piste dans le vallon de Cugnaï, avant de mettre les peaux pour une courte montée 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...). Depuis le refuge, montée au col des Fours (2976 m) par le vallon des Fours, une belle descente dans un ancien cirque glaciaire jusqu'au Pont des Neiges (2528 m) situé en aval de l'un des plus hauts cols d'Europe, le col de l'Iseran à 2764 m. Nous remettons les peaux pour une belle montée par le pays désert jusqu'au col de l'ouille Noire (3229 m) qui marque le passage en haute Maurienne avec un superbe panorama sur les glaciers et sommets glaciaires de la Haute Maurienne, l'Albaron (3637 m), les Ciamarella (3433 m)...Magnifique descente jusqu'au refuge du Carro (2759 m), notre étape pour la nuit.

D : 1100 m.

Jour 2 / refuge du Carro (2759 m) - col du Montet (3815 m) - refuge du Prariond (2324 m)

Montée jusqu'au col du Montet (3185 m) qui marque le passage en Tarentaise, descente de la face Nord Est de la pointe de la Gros Caval jusqu'au refuge du Prariond (2324 m), encadré par 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, on y voit chamois, bouquetins, renards même en hiver. Nuit et repas au refuge.

D : +1200 m.

Jour 3 / refuge du Prariond (2324 m) - col de Bassagne (3110 m) et pointe de la Galise (3343 m) - val d'Isère (1850 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 soit par les gorges de Malpasset, soit par le Grand Torsaï puis la fin des Vallonnets, magnifique étape qui marque la fin de notre séjour en Vanoise.

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 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 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 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.

Équipement 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.