



# MASSIF DE LA VANOISE

## TIGNES-VAL D'ISERE

### Fiche d'identité : massif de la Vanoise.

**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/>

**Niveau :** ce raid à ski est accessible à tout randonneur expérimenté et skieur possédant un niveau correct de ski de piste (cours 3 ESF). Être en bonne condition physique.

**Durée :** raid à ski de 6 jours / 5 nuits en pension complète.

**Dates :** de mi-mars à mi-mai, les refuges ouvrent après la mi-mars.

**Hébergement :** refuges d'altitude gardés et confortables.

**Portage :** sac à la journée entre 7 et 13 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 :** 699 € pour 6 jours / 5 nuits en pension complète.

### Tignes-Val d'Isère :

Ce Raid à ski de randonnée vous invite à découvrir le remarquable massif glaciaire de la Vanoise entre Val d'Isère et la frontière France-Italie. Skis aux pieds, vous partirez à l'ascension des principaux cols et sommets glaciaires du massif, la pointe de la Sana (3436 m), la pointe de Méan-Martin (3330 m), le col de l'Ouille Noire (3229 m)... et goûterez au plaisir du grand ski hors-piste dans des espaces vierges et préservés.



*fond des Fours (2537 m) au départ de l'ascension du col des Fours J4*



*Départ aux aurores, du Refuge du Prariond (2324 m) pour l'ascension de la pointe de la Galise J6*

### Les points forts de ce raid à ski de rando /

- une immersion au cœur du Parc National de la Vanoise avec l'ascension à ski de rand des principaux sommets et cols glaciaires du massif.
- un terrain idéal pour la pratique du ski de randonnée tous niveaux.
- les plus belles randonnées à skis du massif de Val-d'Isère.
- nuits en refuge d'altitude, isolés du reste du monde.

# ITINERAIRE

## POINTS DE REPERE

### Situation géographique /

Le Parc National de la Vanoise 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 km<sup>2</sup>) la plus étendue en Europe occidentale

### Niveau /

Ce raid 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. En moyenne étape de 6 heures, 800 à 1000 m de dénivelée positive par jour, pour randonneurs expérimentés et skieurs toute neige.

## DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

### Jour 1/ Tignes (1850 m) – glacier de la Leisse - refuge de la Leisse (2761 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 par le téléphérique de la Grande Motte au sommet du glacier du même nom à 3550 m. Descente à ski du glacier de la Leisse, avant de quitter l'agitation de la station pour pénétrer dans le parc national de la Vanoise et rejoindre le vallon de la Leisse, éventuellement montée au col de la Sana (3072 m) par le versant Ouest et descente par la même face pour rejoindre le refuge de la Leisse (2761 m) au pied du glacier de la Grande Motte. Repas et nuit au refuge.

### Jour 2 / Refuge de la Leisse (2761 m) - Pointe de la Sana (3436 m) – refuge de la Femma (2352 m)

Du refuge de la Leisse (2761 m), longue et belle montée jusqu'à la pointe de la Sana (3436 m), du sommet, superbe panorama sur la Grande Casse (3855 m), le plus haut sommet de la Vanoise, descente à skis par le vallon de la Rocheure, jusqu'au refuge de la Femma (2352 m). Repas et nuit au refuge.

### Jour 3 / Refuge de la Femma (2352 m) - Pointe de Méan-Martin (3330 m) - refuge du Fond des Fours (2976 m)

Du refuge de la Femma (2352 m), remontée du vallon des Roches Blanches, puis progression en face Nord, en direction du sommet de la pointe de Méan Martin par le glacier de Roches, de là haut superbe panorama sur les sommets glaciaires de la Vanoise. Descente de la très belle face Nord par le glacier des Fours jusqu'au replat de la combe de Fours, très courte remontée avant de basculer sur le refuge du fond des Fours (2967 m). Nuit et repas au refuge.

### Jour 4 / refuge du Fond des Fours (2976 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)

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 de 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.

### Jour 5 / refuge du Carro (2759 m) – col du Montet (3815 m) – refuge du Prariond (2324 m)

Montée à ski jusqu'au col du Montet (3185 m) qui marque le passage en Tarentaise. Du col, possibilité de gravir aisément et rapidement la petite ou la grande Aiguille Rousse (3482 m) puis 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. Nuit et repas au refuge.

### Jour 6 / refuge du Prariond (2324 m) – col de Bassagne (2987 m) et pointe de la Galise (3343 m) – val d'Isère (1850 m)

Montée à ski au col de Bassagne (2987 m) puis à la pointe de la Galise (3343 m) par le glacier de Bassagne. Vue plongeante sur l'Italie. Belle descente hors-piste en direction de Val d'Isère qui marque la fin de notre raid.

**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](http://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](http://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.

2

## Portage /

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

## Déplacement pendant le voyage /

Transfert de val d'Isère à Tignes J6.

## Hébergement /

Nuits confortables en refuge gardé.

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 /

699 € pour 6 jours / 5 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.
- les remontées mécaniques prévues au programme : téléphérique de la Grande Motte J1.

### 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*).

- 1doudoune, 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 :

- 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

#### Un raid à ski de 6 jours / 5 nuits

De mi-mars à mi-mai, chaque semaine :

du 28 mars	au 02 avril	2010
du 04 avril	au 09 avril	2010
du 11 avril	au 16 avril	2010
du 18 avril	au 23 avril	2010
du 25 avril	au 30 avril	2010
du 02 mai	au 07 mai	2010
du 09 mai	au 14 mai	2010
du 16 mai	au 21 mai	2010



## VAL D'ISERE-GRAND PARADIS

**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/>

### Fiche d'identité : Val d'Isère-Grand Paradis.

Niveau :	ce raid est accessible à tout randonneur expérimenté et skieur possédant un niveau correct de ski de piste (cours 2 ESF). Être en bonne condition physique.
Durée :	6 jours / 5 nuits en pension complète.
Dates :	de mi-mars à mi-mai.
Hébergement :	refuges d'altitude gardés et confortables.
Portage :	sac à la journée entre 7 et 13 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 :	699 € pour 6 jours / 5 nuits en pension complète.

### Val d'Isère – Grand Paradis :

Ce Raid à ski de rando vous invite à découvrir les remarquables massifs glaciaires de la Vanoise et du Grand Paradis. Face à la Vanoise, nous suivons la lisière du massif du Grand-Paradis et dominons l'abrupt versant italien du Mont-Blanc pour découvrir des panoramas sublimes sur les Alpes. Ses vallées, aux magnifiques hameaux préservés, donnent accès à un parc national pionnier, le premier créé en Europe en 1922, sanctuaire des bouquetins. Dans ce massif façonné par les glaciers, les cols que nous traversons sont autant de belvédères sur les plus hauts sommets du massif, leurs glaciers, et les cimes des massifs voisins tout proches : Mont-Blanc et Cervin.

Skis aux pieds, vous partirez à l'ascension des principaux cols et sommets glaciaires du massif, la pointe de la Galise (3343 m), la pointe de la Traversière (3338 m), la pointe de l'Archeboc (3272 m)...et goûterez au plaisir du grand ski hors piste dans des espaces vierges et préservés..



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 des massifs de la Vanoise et du Grand Paradis avec l'ascension à peaux de phoque de sommets et cols glaciaires de plus de 3000 m.
- Un panorama superbe sur les vastes ensembles glaciaires, sous la tutelle omniprésente du mythique Cervin et du majestueux Mont Blanc.
- Un raid confortable, sacs allégés pour un portage à la journée.

# ITINERAIRE

## POINTS DE REPERE

### Situation géographique /

Le [Parc National](#) de la [Vanoise](#) 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 km<sup>2</sup>) la plus étendue en [Europe occidentale](#)

### Niveau /

Ce raid 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. En moyenne étape de 6 heures, 800 à 1000 m de dénivellée positive par jour, pour randonneurs expérimentés et skieurs toute neige.

## DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

### Jour 1/ Val-d'Isère (1850 m) - col Pers (3009 m) - refuge du Prariond (2324 m)

Rendez-vous à 9 h devant le magasin de sport sweet ski à Val d'Isère, sur la 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 mettre les peaux pour une courte montée jusqu'au col Pers (3009 m), descente du col pour rejoindre de magnifiques combes 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. Nuit et repas au refuge.

### Jour 2/ refuge du Prariond (2324 m) - 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.

### Jour 3/ refuge Benevolo (2269 m) – sommet du Grand Vaudala (3250 m)– refuge Benevolo (2269 m)

Ascension du sommet du grand Vaudala (3250 m) avec en un sac allégé pour cette magnifique rando glaciaire versant italiens, du sommet, beau belvédère sur le Grand Paradis et les Levanna. Descente par le glacier de Grand Vaudelaz jusqu'au refuge Benevolo, deuxième nuit dans ce refuge italien très confortable.

### Jour 4/ refuge Benevolo (2269 m) – pointe de la Traversière (3338 m) – refuge Mario Bezzi (2300 m)

Montée au col de Bassac-Déré (3082 m) par le glacier Gliarettaz en direction de la pointe de la Traversière (3338 m), du sommet une vue imposante sur la Tsanteleina, la Grande Sassièrè et les glaciers de la frontière italienne. Possibilité de gravir la raide Tsanteleina (3224 m), 40° à 45° si les stagiaires sont très rapides, puis descente jusqu'au refuge Mario Bezzi (2300m),

### Jour 5/ refuge Mario Bezzi (2300 m) - col du Mont (2636 m) - refuge de l'Archeboc (2029 m)

Mise en jambes en remontant le val Grisenche jusqu'au col frontalier du Mont (2636 m), qui marque le retour en Tarentaise, belle descente par une large combe jusqu'au refuge convivial de l'Archeboc (2029 m).

### Jour 6/ Refuge de l'Archeboc - pointe de l'Archeboc (3272 m) - Val d'Isère (1850 m)

Ascension de la pointe de l'Archeboc (3272 m) par le col d'Argentière (2875 m), puis traversée du glacier de l'Argentière en se rapprochant de la base rocheuse de l'Archeboc. Une petite vire (3000 m) sur l'arête sud de la pointe d'Archeboc permet d'accéder au vallon qui mène au sommet (3272 m), magnifique belvédère au panorama étendu de la Vanoise au Mont Rose en passant par le Mont Blanc, descente dans de belles combes jusqu'au village du chenal (1743 m). Ou bien montée à la pointe de Foglietta (2930 m), panorama sur le Mt Blanc, les sommets italiens, le Mont Pourri, le Dôme de la Sache, les glaciers des balmes, les pointes des chamois et du Nant Cruet, la Grande Sassièrè et j'en passe...! Une superbe descente sur 1500 m de dénivellées dans les fabuleux hors piste de Sainte Foy en Tarentaise, un régal, pour clore ce week-end entre Vanoise et Grand Paradis ! Transfert à Val d'Isère.

**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 : environ 85 € pour 4 personnes avec les bagages. 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](http://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 Val-d'Isère. Nombreux parkings sécurisés payants Itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://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. 7 à 13 kg maximum.

## Hébergement /

Nuits confortables en refuge gardé.

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 /

699 € pour 6 jours / 5 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 6 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.

### 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 fortement conseillé 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 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.
- 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).
- 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.
- 1 veste coupe-vent imperméable (goretex) avec capuche.

- 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 (piolets, crampons et baudriers). 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

#### Un raid à ski de randonnée de 6 jours / 5 nuits

De mi-mars à mi-mai, chaque semaine :

du 28 mars	au 02 avril	2010
du 04 avril	au 09 avril	2010
du 11 avril	au 16 avril	2010
du 18 avril	au 23 avril	2010
du 25 avril	au 30 avril	2010
du 02 mai	au 07 mai	2010
du 09 mai	au 14 mai	2010
du 16 mai	au 21 mai	2010

## VAL D'ISERE-HAUTE MAURIENNE



**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/>

### Fiche d'identité : Val d'Isère-Haute Maurienne.

Niveau :	ce raid est accessible à tout randonneur expérimenté et skieur possédant un niveau correct de ski de piste (cours 3 ESF). Être en bonne condition physique.
Durée :	7 jours / 6 nuits en pension complète.
Dates :	de mi-mars à mi-mai.
Hébergement :	refuges d'altitude gardés et confortables.
Portage :	sac à la journée entre 7 et 13 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 :	795 € pour 7 jours / 6 nuits en pension complète.

#### Val d'Isère - Haute Maurienne :

Ce Raid à ski de randonnée vous invite à découvrir le remarquable massif glaciaire de la Vanoise entre Val d'Isère et la frontière franco-italienne. Skis aux pieds, vous partirez à l'ascension des principaux cols et sommets glaciaires du massif, la pointe Nord de Bezin (3026 m), la petite Ciamarella (3549 m), la grande Aiguille Rousse (3482m), la pointe de la Galise (3343 m)...et goûterez au plaisir du grand ski hors-piste dans des espaces vierges et préservés.



*Refuge du fond des Fours (2537 m) notre étape avant l'ascension du col des Fours J1 et la pointe Nord de Bézin J2*



*Départ aux aurores, du Refuge du Prariond (2324 m) pour l'ascension de la pointe de la Galise J7*

#### **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.
- des dénivelées progressives.
- Une nuit au village de Bonneval sur Arc (1800 m), site classé, situé au pied de l'un des plus hauts Cols d'Europe (le col de l'Iseran 2770 m), dont l'authenticité, les traditions et la structure des maisons de pierres et de lauzes en font un village à part.

# ITINERAIRE

## POINTS DE REPERE

### Situation géographique /

Le Parc National de la Vanoise 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 km<sup>2</sup>) la plus étendue en Europe occidentale

### Niveau /

Ce raid 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. En moyenne étape de 6 heures, 800 à 1000 m de dénivellée positive par jour, pour randonneurs expérimentés et skieurs toute neige.

## DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

### Jour 1/ Val-d'Isère (1850 m) - col des Fours (2976 m) - refuge du Fond des Fours (2537 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.

Soit nous empruntons les remontées mécaniques pour rentrer plus rapidement dans le Parc National de la Vanoise (compter 22 euros en supplément). 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).

Soit montée en peaux depuis le domaine nordique de Val d'Isère (1800 m), en acceptant de randonner quelques heures avant de quitter l'agitation de la station et pénétrer dans le parc National de la Vanoise.

Depuis le refuge, montée jusqu'au col des Fours (2976 m), de là panorama sur la Haute Maurienne et ses sommets glaciaires, puis descente par le même versant Ouest ou Nord Ouest, sous la pointe des Fours jusqu'au refuge pour la nuit.

### Jour 2 / refuge du Fond des Fours (2537 m) - Pointe Nord de Bézin (3026 m) - col de Bézin (2929 m) - Pont des Neiges (2528 m) - col de l'Ouille Noire (3229 m) - Bonneval sur Arc (1800 m)

Montée à ski jusqu'à la pointe Nord de Bézin (3330m). Une belle descente dans un ancien cirque glaciaire jusqu'au Pont des Neiges (2528 m), situé en aval de l'un de plus hauts cols d'Europe, le col de l'Iseran à 2764 m. Nous remettons les peaux pour une montée par le pays désert jusqu'à l'altitude 3000 m, panorama magnifique sur les sommets glaciaires de la Haute Maurienne, l'Albaron (3637 m), les Ciamarella (3433 m).

Belle descente par de larges vallons sur plus de 1000 m de dénivellées jusqu'au village de Bonneval Sur Arc (1800 m) site classé, dont l'authenticité, les traditions et la structure des maisons de pierres et de lauzes en font un village à part. Nuit et repas en refuge.

### Jour 3 / Bonneval sur Arc (1800 m) - refuge des Evettes (2590 m)

De Bonneval sur Arc, montée jusqu'au petit village préservé de l'Ecot avant de prendre la Direction sud-sud est jusqu'au Col des Evettes (2560). De là nous rejoignons le refuge des Evettes (2590 m) avec une vue magnifique sur l'immense cirque glaciaire des Evettes et sur l'ensemble des sommets environnants, pointe de Séa, pointe Tonini, la petite Ciamarella (3433 m), l'Albaron (3637 m)...Nuit et repas au refuge.

### Jour 4 / refuge des Evettes (2590 m) - col de la petite Ciamarella (3433 m) - Petite Ciamarella (3549 m) - refuge des Evettes (2590 m)

Magnifique randonnée glaciaire pour la petite Ciamarella, ce sommet convoité de Haute Maurienne qui marque la frontière avec l'Italie. Ascension par la voie normale jusqu'au Col de la Petite Ciamarella (3433 m) avant d'atteindre le sommet qui culmine à 3549 m. Vue magnifique sur la Grande Ciamarella, la face nord de la Petite, l'Albaron (3637 m), la pointe de Charbonnel (3752 m) et les sommets italiens en toile de fond.

Descente de la face Nord Ouest sur 1000 m de dénivellées jusqu'au plateau glaciaire des Evettes avant de remettre les peaux pour une courte montée jusqu'au refuge. Nuit et repas au refuge.

### Jour 5 / refuge des Evettes (2590 m) - col du Grand Méan (3214 m) - col des Pariotes (3034 m) - refuge du Carro (2759 m)

Belle traversée sur le glacier du Grand Méan, vers le col du même nom (3214 m), puis traversée descendante sur le lumineux glacier du Mulinet, jusqu'à un passage vers 3100 m dans la crête qui descend du Dôme blanc du Mulinet.

On remet les peaux pour remonter au Nord au col des Pariotes. Du col, belle descente jusqu'au refuge du Carro (2759 m) où nous passerons une nuit bien méritée.

### Jour 6 / Refuge du Carro (2759 m) - col du Montet (3185 m) - refuge du Prariond (2324 m)

Montée à ski de rando jusqu'au col du Montet (3185 m) qui marque le passage en Tarentaise. Du col, possibilité de gravir aisément et rapidement la petite ou la grande Aiguille Rousse (3482 m), puis 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. Nuit et repas au refuge.

### Jour 7 / 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, par les gorges de Malpasset, étape qui marque la fin de notre raid en Vanoise.

**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](http://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 Val-d'Isère.

Nombreux parkings sécurisés payants Itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://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. 7 à 13 kg maximum.

### Hébergement /

Nuits confortables en refuge gardé.

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 /** 795 € pour 7 jours / 6 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 6 nuits en refuges.
- les repas du soir de J1 à J6.
- les petits déjeuners de J2 à J7.
- les sandwiches pour les midis de J1 à J7.
- les vivres de courses.

#### Ce prix ne comprend pas :

- le transfert aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- les remontées mécaniques si on décide de rentrer plus rapidement dans le parc de La Vanoise
- 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 fortement conseillé 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 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.
- 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 lunette 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).
- 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.
- 1 veste coupe-vent imperméable (goretex) avec capuche.

- 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 (prises électriques à bonneval sur Arc).
- 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 :

- 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

#### Un raid à ski de randonnée de 7 jours / 6 nuits

De mi-mars à mi-mai, chaque semaine :

du 28 mars au 3 avril 2010
du 04 avril au 10 avril 2010
du 11 avril au 17 avril 2010
du 18 avril au 24 avril 2010
du 25 avril au 01 mai 2010
du 02 mai au 08 mai 2010
du 09 mai au 15 mai 2010