

# Échappée belle en Vanoise

du jeudi 22 juillet 2021 au mercredi 28 juillet 2021

Organisateur : <a href="#">Hélène Battut</a>	Niveau : <b>Moyen ▲▲</b>
Avec accord : <b>Oui</b>	Itinérant avec portage
Effectif maximum : <b>6</b>	Refuge

Une boucle itinérante au cœur du Parc de la Vanoise, de refuge en refuge.

Premier parc national français, créé en 1963, il est situé dans le département de la Savoie, entre la vallée de la Maurienne et celle de la Tarentaise. Il enveloppe des montagnes élevées culminant à plus de 3000 mètres sur lesquelles subsistent de nombreux glaciers, mais par ailleurs pénétrées par des vallées s'ouvrant sur de larges cols d'accès facile.



**Niveau et esprit** Le parcours fait le tour des glaciers de la Vanoise dans une ambiance de haute montagne. Nous passons 6 nuits en refuges gardés. Nous resterons en altitude (au dessus de l'étage forestier) sauf le quatrième jour où nous passerons par Pralognan-la-Vanoise (1420 m) et le dernier jour en descendant à Aussois. Randonnée de niveau Moyen, exigeant une bonne condition physique, accessible aux personnes pratiquant régulièrement la randonnée ou un sport d'endurance. Cet itinéraire peut emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être exposés (sensation de vertige possible et risque de chute) et demander de l'attention. Néanmoins, il est accessible à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée et le niveau physique requis, même sans grande expérience de la montagne.

## Participation aux frais

**350 €**

**Incluant** : Les 6 nuits en demi-pension dans les refuges, le téléphérique du Bochor pour descendre à Pralognan, les frais CAF, les frais de l'organisatrice (transport).

**N'incluant pas** : le transport aller et retour de Paris à Modane, les bus de Modane à Termignon et d'Aussois à Modane (total 17,20 €, tarif 2020), les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons.

## Transport

Chacun s'occupe de son transport depuis Paris, néanmoins la sortie est calée sur les horaires des trains et les transports suivants :

**Aller** : Départ jeudi 22 juillet à 20h52 de PARIS AUSTERLITZ Arrivée à 6h41 à MODANE – Bus de Modane à Termignon. Navette de Termignon à Bellecombe. (horaires non connus à ce jour).

**Retour** : Départ mercredi 28 juillet à 21h05 de MODANE. Arrivée à 7h55 à PARIS AUSTERLITZ.

**RV à l'arrivée en gare de Modane à 6h45 le 22 juillet. Dispersion prévue en gare de Modane en fin d'après-midi le 28 juillet.**

## Hébergement et repas

Hébergement en refuges gardés en demi-pension pour les 6 nuits. Pas de ravitaillement sur le parcours sauf à Pralognan le 4ème jour. Possibilité de commander un pique-nique dans chaque refuge pour le lendemain (non-compris, environ 10 €). **Prévoir votre premier pique-nique au minimum.** En raison du Covid, **nécessité d'apporter un duvet léger**, une taie d'oreiller et des chaussons légers pour le soir. Il y a de l'eau sur le parcours, amenez vos Micropurs ou équivalents.

## Programme

**J1 – Jeudi 22 juillet – Tour des Lacs de Bellecombe. Sur la journée : 12,5 km + 400 m – 400 m, environ 3h40 de marche sans les pauses.**

Petit déjeuner à Modane (non compris), avant de prendre le bus pour Termignon puis la navette jusqu'à Bellecombe (horaires non connus au moment de la rédaction de cette fiche).

Journée de mise en jambes. De Bellecombe (2304 m), montée au Refuge du Plan du Lac (2366 m) en 40 minutes à pieds, où nous déposerons nos affaires.

Sac léger, nous partons faire le tour des Lacs de Bellecombe. En 3 heures environ, nous aurons un superbe aperçu des sommets et des glaciers environnants.

Nuit au Refuge du Plan du Lac en demi-pension.

**J2 – Vendredi 23 juillet – Lacs et Pic de Lanserlia. 14 km + 600 m – 600 m, environ 5h30 de marche sans les pauses.**

Journée sac léger puisque nous passerons une deuxième nuit au Refuge du Plan du Lac.

Belle randonnée en boucle à partir du refuge (2366 m) vers la Pointe de Lanserlia (2909 m), sans difficultés. Passage par les 3 lacs situés peu avant le col de Lanserlia (2790 m). Au programme : marmottes et panorama splendide sur les sommets de la Vanoise, les Cerces et l'Oisans au loin.

Nuit au Refuge du Plan du Lac en demi-pension.

**J3 – Samedi 24 juillet – Du Refuge du Plan du Lac au Refuge du Col de la Vanoise.**

**Sur la journée : 15 km +800 m – 650 m, environ 6 h30 de marche effective.**

Randonnée en 2 temps : Le matin, montée au Refuge du Col de la Vanoise (2516 m) par les GR5 et 55. Par le Vallon de la Laisse et les alpages d'Entre Deux Eaux (2100 m), nous atteignons le Pont de Croé Vie (2099 m) et bifurquons vers l'ouest pour monter au dessus du vallon. Nous sommes alors aux pieds de la face sud de la Grande Casse (3855 m, point culminant de la Savoie) d'un côté, et de la Pointe de la Réchasse (3212 m) de l'autre, et de leurs glaciers respectifs. Par le vaste vallon de la Vanoise et ses lacs, nous arrivons au Refuge du Col de la Vanoise (2512 m).

9 km, + 500 m – 350m, environ 3h45 sans les pauses.

L'après-midi, après avoir déjeuné et pausé nos affaires, nous repartons sac léger pour une randonnée en boucle à partir du refuge vers le Lac des Vaches (2320 m) et ses célèbres dalles, puis jusqu'au Chalet des Gardes (2400m). Possibilité, selon le groupe, de poursuivre jusqu'au Lac glacière de la Patinoire (2500 m).

6 km, +300 m – 300m, environ 2h45 de marche sans les pauses (et sans le Lac de la Patinoire)

Nuit au Refuge du Col de la Vanoise en demi-pension.

#### **J4 – Dimanche 25 juillet – Du Refuge du Col de la Vanoise au Refuge du Roc de la Pêche, par Pralognan-la-Vanoise. Sur la journée : 15,4 km + 650 – 730 m, environ 6h15 de marche.**

Du refuge (2512 m), nous longeons le flanc sud de l'Aiguille de la Vanoise au dessus du Lac des Assiettes (à sec) jusqu'au Moriond (2299m), petite antécime sur le chaînon de l'Aiguille de la Vanoise. Ce sommet est un belvédère magnifique sur les sommets alentour et les marmottes ! Nous redescendons paisiblement sur l'autre versant jusqu'au Refuge des Barmettes (2010 m), puis en sentier balcon, avec des pentes raides, jusqu'au Mont Bochor (2022 m). Descente en 3 minutes à Pralognan (1420 m) avec le téléphérique du Mont Bochor.

Pour cette matinée jusqu'à Pralognan : 7 km +150 – 700 m, environ 3h.

Nous prendrons le temps à Pralognan, de déjeuner, de faire quelques courses et, peut-être, de prendre un rafraîchissement en terrasse.

L'après-midi, nous irons au Refuge du Roc de la Pêche (1911 m) en remontant la vallée de Chavière, dominée par les glaciers (le Dôme de l'Arpont et le dôme de Chasseforêt).

Pour l'après-midi : 8,4 km+ 500 m, environ 3h15 de marche effective.

Nuit au Refuge du Roc de la Pêche en demi-pension.

#### **J5 – Du Refuge du Roc de la Pêche au Refuge de Pecllet-Polset et Col du Soufre. Sur la journée : 12 km, +980 m – 440 m, environ 6h30 de marche effective.**

Randonnée en 2 temps : Matinée : Du refuge du Roc de la Pêche (1911 m), le sentier (GR55) monte dans les alpages et nous croisons des chèvres et des bergeries qui vendent du fromage. On pourra aussi observer des marmottes qui se prélassent dans les alpages. Nous suivons le Doron de Chavière puis le ruisseau des Lauges en nous élevant encore jusqu'au Refuge de Pecllet-Polset (2474 m), dominé par les Aiguilles de Pecllet et de Polset et les glaciers de la Vanoise.

5,5 km + 520 m, environ 3 h de marche effective.

L'après-midi, après avoir déjeuné et pausé nos affaires, nous repartons sac léger pour une randonnée en boucle à partir du refuge vers le Lac Blanc puis le Col du Soufre (2817 m). L'environnement est très minéral et au Col on surplombe légèrement l'imposant Glacier du Gébroulaz (3 km<sup>2</sup> et 4 km de long).

6,5 km + 460 m -440 m, 3h30 de marche effective.

Nuit au Refuge de Pecllet-Polset en demi-pension.

#### **J6 – Du Refuge de Pecllet-Polset au Refuge de l'Orgère. 11,5 km + 420 m – 970 m, environ 5 h de marche effective.**

Nous nous dirigeons résolument au sud, et par le Col de Chavière (2796 m), puis le Lac de la Partie, nous

contournons la Tête Noire (2673 m) par l'ouest pour atteindre le Refuge de l'Orgère (1935 m) au dessus de Modane, à la Porte du Parc National de la Vanoise.

Au Col de Chavière le panorama est époustouflant sur les deux versants Maurienne et Tarentaise, dans une ambiance minérale avec des roches multicolores.

Nuit au Refuge de l'Orgère en demi-pension.

## **J7 – Du Refuge de l'Orgère à Aussois, par le Lac du Plan d'Aval. 13 km + 600 m – 1050 m, environ 6h00 de marche effective.**

Nous empruntons le Vallon de l'Orgère et son sentier d'interprétation, dominé par l'Aiguille de Doran et le Rateau d'Aussois et nous traversons une forêt de pins cembro mult centenaires, puis des alpages, jusqu'au Col du Barbier (2295 m). Nous sommes en balcon au dessus de la vallée de la Maurienne. Magnifiques panoramas sur la Dent Parrachée et les Lacs d'Amont et d'Aval. Nous descendons ensuite à Aussois (1500m), village animé, où nous prenons un bus pour Modane en fin d'après-midi.

Dispersion en fin d'après-midi.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Équipement

### Papiers :

- Carte CAF indispensable, papiers d'identité
- Carte bancaire internationale, espèces. Attention la CB n'est pas acceptée dans certains refuges.

### Marche et portage :

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche.
- Bâtons fortement recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Poche à eau à tuyau de 2 litres ou gourdes.

### Alimentation :

- Un pique-nique ou plus et eau pour la première journée.
- Couteau, cuillère, en-cas.

### Hygiène :

- Savon, brosse à dents, gant, petite serviette, mouchoir, papier toilette.

### Vêtements :

- Chaussettes et slip (1 rechange).

- Chemisette ou tee-shirt (1 rechange).
- Pantalon ou short (1 rechange).

### Pluie ou froid :

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Surpantalon de pluie, guêtres "stop tout".
- Housse de pluie du sac à dos.
- Bonnet, gants.

### Sécurité :

- Pharmacie, pastilles pour purifier l'eau.
- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.
- Masques et gel hydroalcoolique.

### Nuitées :

- Duvet léger, drap-sac, bouchons d'oreille, chaussons légers pour le soir.

Faites un sac léger, n'hésitez pas à me demander conseil.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 6 mai 2021** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

## Règles sanitaires

Nous espérons tous bien sûr pouvoir effectuer cette randonnée et que les conditions sanitaires ne nous obligent pas à l'annuler. Nous nous conformerons aux décisions gouvernementales et sanitaires en vigueur. Si nous devons annuler cette sortie, vous serez intégralement remboursés. Il vous est demandé d'être particulièrement vigilants quand aux gestes barrières avant et pendant la sortie, et de ne pas rejoindre le groupe si vous présentez des symptômes du Covid.