

En Vanoise au pays des bouquetins

du samedi 22 juillet 2023 au samedi 29 juillet 2023

Organisateur : [Nicole Clavier](#)

Niveau : **Soutenu ▲▲**

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **8**

Refuges

Un circuit itinérant de 8 jours avec portage au cœur de l'ainé des parcs nationaux français



Niveau et esprit

Le niveau est soutenu car c'est une randonnée avec portage de 8 jours, en altitude, sur un terrain montagnard, avec des dénivelés importants.

Pour l'esprit, il s'agit du plaisir d'être en montagne et de marcher hors lieux de civilisation pour mieux apprécier la nature. Marcher en groupe fait appel à de la solidarité, de la convivialité et de l'intérêt partagé pour les richesses de l'environnement telles la faune et la flore, le tout dans le respect des lieux.

Participation aux frais

460 euros

Incluant : les demi-pensions, les frais d'organisation du club, une partie des frais de l'organisatrice, le taxi entre Bonneval-sur-Arc et Pont de la Neige et le car ou le taxi de Val d'Isère à Bourg-Saint-Maurice.

N'incluant pas : les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et les boissons.

Transport

Aller : Départ samedi 22 juillet à 06h46 de PARIS GARE DE LYON. **RDV à l'arrivée.** Arrivée à 10h52 à Modane.

Retour : Départ samedi 29 juillet à partir de 16h30 de Bourg-Saint-Maurice. Arrivée à PARIS GARE DE LYON. Au moment de la publication de cette fiche la programmation des navettes entre Val d'Isère et Bourg Saint Maurice n'est pas connue pas plus que les horaires des trains.

Les personnes intéressées par cette sortie pourront réserver un billet de train dès l'ouverture des places vers le 8 mars. Les annulations sont gratuites jusqu'à une semaine du départ.



Hébergement et repas

Tous les hébergements seront en refuge avec lits individuels et superposés dans des chambres collectives. Prévoir des bouchons d'oreille. Les sanitaires sont toujours collectifs en refuge.

La demi-pension inclut le repas du soir et le petit déjeuner. A l'exception du passage à Bonneval-sur-Arc l'avant dernier jour où il y aura une épicerie nous resterons en montagne sans aucun accès aux commerces. Les refuges ont parfois quelques provisions pour les en-cas notamment. Il y a possibilité de prendre des paniers repas au refuge commandés la veille pour une valeur de 8 à 11 euros en général.

Il faudra prendre son drap sac et une serviette de toilette la plus légère possible type microfibre.

Prévoir au minimum une poche d'eau de 2litres à 2,5 litres selon vos consommations.

Attention dans les refuges on ne peut pas payer avec les cartes de crédit, prévoir impérativement l'argent liquide pour tous les achats (pique nique boissons en-cas...) et quelques chèques.

Programme

J1 - Samedi 22 juillet - gare de Modane / refuge d'Orgère

3h 45 / 6 km 905 m+ 38 m-

De la gare de Modane 1050 m, nous engagerons la montée jusqu'au refuge d'Orgère plus accentuée en début de parcours. Celui-ci passe en premier lieu dans une combe boisée et traverse l'alpage de Pierre Brune avant d'atteindre le refuge de l'Orgère 1985 m

J2 - Dimanche 23 juillet - refuge d'Orgère / refuge de Péclet Polset

3h00 / 9 km 908 m+ 361 m-

- col du soufre sac léger 2h00 A/R 3 km 399 m+ 57 m-

Les deux premiers tiers du parcours seront constitués d'une ascension de la totalité du dénivelé positif de la journée qui passera par le lac de la Partie jusqu'au col de Chavière situé à 2796 m. La descente jusqu'au refuge de Péclet Polset 2533 m traversera le plan des Cairns et se poursuivra par un terrain rocaillieux. Splendides paysages au dessus de la vallée de la Maurienne.

J3 - Lundi 24 juillet - refuge de Péclet Polset / refuge de Plan Sec

6h45 / 15 km 1087 m+ 1242 m-

La journée débutera par une mise en jambe avec de faibles dénivelés puis une ascension engagée et régulière jusqu'au col d'Aussois 2914 m (d'où l'on peut monter à la pointe de l'Observatoire 3015m pour la vue magnifique) et une descente aussi conséquente avec un rebond de 100m pour atteindre le refuge de

Plan Sec.

J4 - Mardi 25 juillet - refuge de Plan Sec / refuge de l'Arpont

6h15 / 16 km 1032 m+ 1051 m-

- lac de l'Arpont sac léger 1h30 A/R (2 km 390 m+ 10 m-)

Le sentier longera dans un premier temps les contreforts de la Dent Parrachée, un des sommets remarquable de la Vanoise qui culmine à 3697 m, puis passera direction plein nord par l'alpage du Mont et la Chapelle Saint Antoine avant d'atteindre après une ascension de 200m le refuge de l'Arpont 2310 m.

J5 - Mercredi 26 juillet - refuge de l'arpont /refuge de Plan du lac

4h30 / 13 km 820 m+ 755 m-

- pointe de Lanserlia sac léger 2,7 km 500 m+ 3 m- 2h30 A/R

La majeure partie de l'étape s'effectuera en balcon pour redescendre au fond du vallon afin de franchir le Doron de Termignon au point le plus bas de la journée 2018 m et terminer par une ascension de 350 m jusqu'au refuge du Plan du Lac 2367 m. L'ascension de la pointe de Lanserlia s'effectuera en aller-retour depuis le refuge avec un sac léger.

J6 - Jeudi 27 juillet - Refuge de Plan du Lac / refuge de Vallonbrun

6h00 / 18 km 881 m+ 974 m-

L'essentiel de cette étape d'altitude (entre 1950 m et 2470 m) est caractérisé par de faibles dénivelés en début et en fin de parcours. De nombreux ruisseaux traversent le trajet en fin de parcours sur les km qui précèdent l'arrivée au refuge de Vallonbrun 2270 m.

J7 - Vendredi 28 juillet - Refuge de Vallonbrun / Refuge du fond des Fours

(trajet en taxi environ 10km de Bonneval-sur-Arc au parking de la neige)

6h00 (4h00+2h00) 19,5 km 600 m+ 1050 m- (en détail : 15 km 200 m+ 650 m- / 4,5 km 400 m+ 400 m-)

Pente régulière et douce pour rejoindre le fond de la vallée en longeant l'Arc jusqu'à Bessans dans un premier temps et dans un deuxième temps ascension par un sentier qui surplombe l'ancien glacier de la Jave 2964 m pour redescendre jusqu'au refuge du Fond des Fours 2530 m

J8 - Samedi 29 juillet - Refuge du Fond des Fours à Val-d'Isère / car pour Bourg-Saint-Maurice

2h00 / 7 km 35 m+ 729 m-

Descente progressive qui s'effectue essentiellement le long des ruisseaux pour arriver au centre historique de Val d'Isère.

Cartes IGN : 3633 ET Tignes Val-d'Isère et 3534 OT Les Trois Vallées

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, pièce d'identité,
- Carte vitale,
- Carte bancaire internationale si besoin, espèces,
- plusieurs chèques pour régler un éventuel solde et dépenses en refuge,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 2 pique-niques, encas, eau pour la première journée (prévue pour le train et la première randonnée),
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette, serviette de petite taille et légère type microfibre.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,

- Tenue de rechange, prévoir un seul change pour chaque vêtement. Se munir d'un morceau de savon pour la lessive. Un sac le plus léger possible vous garantira le confort de la randonnée.
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire (les doudounes en duvet très chaudes et légères sont très pratiques) , coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie
- Surpantalon de pluie si besoin
- Housse de pluie du sac à dos si vous n'utilisez pas la cape de pluie,
- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle (indispensable) avec pansements pour ampoule, pastilles pour purifier l'eau, traitements de base propre à chacun...
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales très légères pour le soir.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

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 vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 16 mars 2023** 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.