

Fiche technique  
Fiche technique  
Traversée 'Hors Traces' de la Vanoise  
Traversée 'Hors Traces' de la Vanoise

Un parcours sauvage au cœur du parc National de la Vanoise, entre les Hautes Vallées de la Tarentaise et de la Maurienne. Observez un décor prestigieux de roches et de lacs d'altitude. Viviez l'émotion à la rencontre de chamois et bouquetins, sur un itinéraire souvent hors des sentiers battus. Découvrez la beauté et la grande diversité de la flore alpine.

**Programme :**

**Jour 1 :** Rendez-vous à la gare de Bourg St Maurice à 10h. Transfert dans la vallée du Manchet (Val d'Isère). Pique nique. Montée au refuge Fond des Fours par un joli hors sentier...lacs, cascades marmottes et edelweiss sont au rendez-vous. Nuitée au refuge Fond des fours.  
4h de marche. +500m

**Jour 2 :** Montée au col de la Rocheure (2911m) par le magnifique itinéraire des douze Lacs puis descente sur la Femma. Nuitée au refuge.  
5h de marche. +400m, -600m.

**Jour 3 :** Deux itinéraires hors sentier sont possibles pour cette journée : Passage du col de Pierre Blanche (2842m) et descente du vallon de la Leisse ou montée au Plateau du Turc puis Pointe de Lanserlia (2909m). Nuitée au refuge d'Entre Deux Eaux.  
5h30 de marche. +500m, -750m ou 6h.+600m, -850m

**Jour 4 :** Journée sur le sentier balcon ( GR 5) qui mène au refuge de l'Arpont. Petit détour pour pique-niquer au lacs de Pelve et Roche Ferran. Montée possible au pied du glacier de l'Arpont (si la forme et la météo le permettent). Nuitée au refuge  
6h de marche. +889m, -700m. (+360m si montée au pied du glacier de l'Arpont)

**Jour 5 :** On continue toujours sur le GR 5 sur le joli sentier balcon , sous les contreforts de la Dent Parrachée. Nuitée au refuge Plan Sec.

Il est possible de faire ( avec supplément) une journée de randonnée glaciaire par le glacier de l'Arpont et le col de Labby (3328m), extrémité sud des Glaciers de la Vanoise. Course glaciaire de cotation P.D (peu difficile).

6h de marche. + 700m, -450m

Variante glaciaire : 6 h de marche . +1020m, -1000m




Chemin des Pénitents  
73700 SEEZ  
Tel : 04 79 41 08 75  
[info@lepiedmontagne.com](mailto:info@lepiedmontagne.com)  
[www.lepiedmontagne.com](http://www.lepiedmontagne.com)

Le  
pied  
en  
montagne

**Jour 6** : Montée au col d'Aussois (2916m) avec bouquetins au rendez-vous. Possibilité de gravir la Pointe de l'Observatoire (3015m), panorama grandiose ! Descente dans la vallée des Prioux et nuitée dans le luxueux refuge du Roc de la Pêche.  
6h de marche. +800m, -1100m.

**Jour 7** : Montée au refuge de la Valette puis joli circuit hors sentier en passant par le Roc du Tambour, le cirque du Petit Marchet et du Grand Marchet. Paysages très alpins (lacs, glaciers, moraines...). Descente par le Pas de l'Ane sur Pralognan. Transfert sur Moutiers (voyageurs en train) puis Bourg St Maurice.  
6h de marche. +800m, -1100m.

### Quelques précisions :

**Niveau** :  En forme : Expérience de la randonnée souhaitable. Marche sur sentier et hors sentier. Ici l'aspect physique prime sur l'aspect technique.

**Portage** : Vous portez vos affaires de la semaine. Un conseil : prenez le minimum, ne vous chargez pas trop, maxi 12 kg (avec le pique nique journée et eau compris)

**Confort** : Hébergement : Refuges de montagne, dernier soir dans un refuge luxueux.  
Nourriture : Repas du soir et petit déjeuner servis chauds, pique-nique à midi, vivres de courses.

**Encadrement** : Accompagnateur en montagne diplômé d'état du 'Pied en Montagne'.

**Groupe** : Le séjour est assuré à partir de 6 personnes, maximum 12 personnes.

**Rendez-vous et dispersion** : Arrivée : à la gare de Bourg St Maurice à 10h  
Départ : transfert à la gare de Moutiers vers 16h, puis Bourg St Maurice vers 17h.

**Itinéraire** : L'itinéraire peut être modifié en fonction des conditions météorologiques ou du niveau des participants.

**Accès** : Par le train : gare de Bourg St Maurice à l'arrivée. Moutiers au départ  
Par la route : Chambéry- Albertville- Moutiers- Bourg St Maurice

	<p>Chemin des Pénitents 73700 SEEZ Tel : 04 79 41 08 75 <a href="mailto:info@lepiedenmontagne.com">info@lepiedenmontagne.com</a> <a href="http://www.lepiedenmontagne.com">www.lepiedenmontagne.com</a></p>
---	---

**Dates** : du 19 au 25 juillet 09

**Le prix comprend** : l'encadrement, l'hébergement, la nourriture, les transferts (Bourg St Maurice- Val d'Isère et Pralognan- Moutiers et Bourg St Maurice).

**Le prix ne comprend pas** : les boissons, l'option randonnée glacière, les assurances annulation et assistance.

A emporter :

- Une veste/coupe vent, étanche type 'Gortex' et un sursac ou une cape de pluie
- Un pull chaud ou une fourrure polaire
- Un pantalon de marche
- Un short et tee-shirts
- Un bonnet, un chapeau de soleil, une paire de gants
- Des guêtres
- Un sur-sac (pour sacs à dos)
- Des chaussettes de marche (2/3 paires)
- Des bonnes chaussures de randonnée, confortables avec une bonne semelle, contrefort et une bonne imperméabilité.
- Sandales pour le soir en refuge (sinon les refuges ont souvent des sabots)
- Un sac à dos confortable (45 à 55 litres)
- Un drap sac
- Une gourde d'un litre minimum
- Une paire de lunettes de soleil
- Une mini -trousse de toilette et mini-trousse de pharmacie personnelle avec élastoplaste, pansements pour ampoules, antalgiques (aspirine ou paracetamol) et autres médicaments si sous traitement.
- Petite serviette de toilette (il existe des serviettes spécial randonnée)
- Une paire de bâtons télescopiques est recommandée (ça soulagent les pauvres genoux).



Chemin des Pénitents

73700 SEEZ

Tel : 04 79 41 08 75

[info@lepiedenmontagne.com](mailto:info@lepiedenmontagne.com)

[www.lepiedenmontagne.com](http://www.lepiedenmontagne.com)

Le Pied en Montagne