

ALPES

Tour des glaciers de la Vanoise en trail

À partir de
560 €

EN RÉSUMÉ

DURÉE	3 jours
NIVEAU	Expert
PÉRIODE IDÉALE	Juillet à août

LES SPORTS

Trail et Running

EN QUELQUES MOTS

Lancez-vous dans une aventure de trail de trois jours **le long d'un des parcours les plus prestigieux et reconnus des Alpes** : la traversée des glaciers de la Vanoise ! **Au cœur du Parc National de la Vanoise**, aux abords de l'imposante calotte glaciaire d'Europe, vous serez entourés de panoramas exceptionnels et variés, comprenant des pâturages alpins, des lacs, des chutes d'eau et des amphithéâtres de glace, le tout observé par la faune alpine indigène qui habite ces espaces. Votre point de départ sera Aussois, et votre première escale se fera à l'Auberge de Bellecombe, suivie d'une halte au refuge de Repoju à Pralognan-la-Vanoise. Votre aventure s'achèvera dans le charmant hameau de Polset, surplombant Modane, après avoir parcouru près de quatre-vingt-quinze kilomètres et vaincu un dénivelé positif de six mille cinq cents mètres, un pur plaisir. Pendant ce périple, vous aurez l'occasion de maîtriser diverses techniques de trail qui amélioreront votre performance, que ce soit pour courir en montée, en descente, sur des terrains irréguliers ou encore pour apprendre à manier les bâtons de marche.

LES POINTS FORTS

- Des paysages emblématiques : les glaciers de la Vanoise
- 3 jours de trail dans un paysage grandiose
- Un encadrant spécialisé dans le trail pour progresser à votre rythme

BUDGET

Période idéale : **juillet à août**

LE PRIX COMPREND

- L’encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail
- La pension complète du vendredi soir au dimanche midi
- Votre transport et le transport de vos bagages pendant le séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation et rapatriement
- Votre acheminement jusqu'au point de rendez-vous et depuis le lieu de fin de stage

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 **Aussois - Plan du Lac (33 km - 1.800 D+)**

TRANSPORT	Minibus (00h30, 15 km)
PETIT-DÉJEUNER	libre
DÉJEUNER	libre

Accueil à 8h45 à la gare de Modane

9h – 9h30 : Navette jusqu'à Aussois

Vos bagages sont pris en charge par le transporteur (vous les retrouverez le soir).

10h – 17h30 : Sortie longue au départ d'Aussois jusqu'au chaleureux refuge de Bellecombe. Petite mise en route le long des barrages de Plan d'Aval et Plan d'Amont avant de pénétrer dans le Parc National de la Vanoise que nous ne quitterons plus pendant 3 jours. Une journée sur les sentiers balcons de la Vanoise côté Haute-Maurienne. Stop aux refuges pour les ravitaillement en eau et pique-nique avec vue XXL. Lacs, cascades et faune sauvage au programme de cette 1ère étape avant de rejoindre notre chaleureux hébergement.

Nous récupérerons nos bagages pour la nuit.

Dîner et nuitée en refuge de montagne, dans des dortoirs de 4 personnes.

JOUR 2 **Plan du Lac - Pralognan-la-Vanoise – (33 km – 2.200 D+)**

7h30 : Petit déjeuner au refuge.

8h30-17h30 : Sortie trail à la journée au départ du refuge. Mise en jambe avec une jolie ascension à plus de 2900 m d'altitude avant de prendre la direction de l'historique Col de la Vanoise à 2500 m d'altitude pour une pause fraicheur méritée.

Descente en direction de Pralognan avant de reprendre de l'altitude avec l'accès au sublime et très sauvage sentier des cirques et ses dizaines de cascades. Après ce passage bien exigeant techniquement et physiquement nous rejoindrons le Col de la Valette d'où nous entamerons la magnifique descente sur notre refuge du soir au hameau authentique et préservé des Prioux. Petit cryo naturelle dans le Doron de Bozel.

Nous récupérerons nos bagages pour la nuit.

Dîner et nuitée dans un refuge de montagne, en dortoir de 6 à 8 personnes.

JOUR 3
Pralognan-la-Vanoise - Modane (30 km –2.200 D+)

DÎNER libre

6h30 : Petit déjeuner au refuge.

7h – 15h : Sortie trail à la journée en direction de Modane gare.

Magnifique montée très progressive de la vallée de Chavière en direction du Col du même nom et ses 2796 m d'altitude. Nous progresserons entre alpage verdoyant, lac glaciaire et paysage lunaire avant de faire la bascule sur la vallée de la Haute Maurienne où nous attend encore de belles surprises avec le lac de la Partie et le sublime vallon de l'Orgères où nous pourrons nous ravitailler une dernière fois avant de rejoindre la gare de Modane pour clôturer notre boucle.

Nous récupérerons nos bagages à la gare de Modane.

15h30 : Fin du séjour à la gare de Modane

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Durant le séjour :

- De 20 à 35 km par jour et de 1.800 à 2.500 de D+ par jour
- Les sorties pourront durer plus de 8h en montagne
- Pierriers, crêtes, névés, vires exposées
- Des variantes sont possibles en fonction de la météo et des envies du groupe, le programme est donné à titre indicatif.

Pré-requis pour profiter pleinement de ce séjour:

- Entraînement régulier plusieurs fois par semaine, avec des sorties longues (+ de 5h)
- Vous pratiquez régulièrement des sports d'endurance (trail, vélo, rando, ski...). Lors du stage vous serez en très bonne forme physique.
- Vous êtes à l'aise sur tous types de sentiers et pouvez rencontrer des passages techniques (pierriers, névés, pente raide) et aériens.
- UTMB index reccomandé : 500 (à titre indicatif)

ENCADREMENT

Un accompagnateur de moyenne montagne (AMM) spécialisé trail par groupe de 7 personnes.

HÉBERGEMENT

Auberge ou refuge.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

8h45 à la gare de Modane le premier jour.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Votre AMM vous attend directement au point de rendez-vous fixé à la gare le premier jour.

FIN DU SÉJOUR

15h30 à la Gare de Modane le dernier jour.

BAGAGES ET TRANSFERT

Une assistance logistique s'occupe de transférer vos bagages entre les hébergements pendant votre sortie pour vous permettre de courir léger à la journée.

EQUIPEMENT

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Vêtements à prévoir pour la journée :

- Une veste imperméable ou coupe-vent
- Un haut à manches longues chaud
- Collant ou pantalon long dans le sac
- Chaussettes adaptées / typées trail
- Un bonnet et des gants fins

Vêtements à prévoir pour le séjour :

- Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- Des chaussures de rechange
- Une tenue d'après-course

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un sac à dos de 5 à 15 L
- Une paire de lunettes de soleil
- Un sachet plastique pour les déchets
- Barres, fruits secs…
- Un peu d’argent liquide
- Une trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d’oreilles
- Une lampe frontale
- Bâtons de trail si vous le souhaitez

PHARMACIE

- Pansements double-peaux
- Crème solaire et stick lèvres

GUIDE DE VOYAGE

LES ALPES EN QUELQUES MOTS

Haut lieu de randonnée et d'alpinisme, les Alpes sont le paradis des amoureux de nature. Entre ses nombreux sommets et chaînes de montagne, ses parcs naturels et le Mont Blanc, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux sur les 1200 km du massif alpin !
Découvrez les différents massifs des Alpes : Bauges, Chartreuse, Vercors ou plus au sud Mercantour, vallée des Merveilles ou encore Queyras. Grâce à la randonnée, on atteint des montagnes préservées où l'on trouve une faune et une flore exceptionnelle : plis de 30 000 espèces animales et 13 000 espèces végétales. C'est un terrain de jeux formidable pour la randonnée, le trail, l'alpinisme sur les montagnes les plus hautes et l'hiver le ski, les raquettes, le ski de randonnée ou même le traîneau à chiens !

De beaux parcours se font également en trek itinérant, ce qui permet de s'immerger complètement dans cette nature à quelques pas de chez nous ! Qui aurait cru à une telle diversité dans notre cher hexagone ?