



## **Week-end Vanoise. Camp de base Pralognan**

***4 jours/3 nuits, 4 jours de marche***

La Vanoise peut se parcourir à pied par ses 2 artères, la Tarentaise et la Maurienne, mais elle n'a qu'un coeur : Pralognan la Vanoise.

Pour (re)découvrir le temps d'un week-end prolongé le plus ancien Parc National français, quoi de plus évident que de rayonner autour de la capitale de la Vanoise.

Voici un séjour intense, sans difficultés techniques, qui combine toutes les façons de vivre la montagne : immergé en refuge, convivial dans un gîte agricole et confortable dans un hôtel.

Une belle parenthèse rando de 4 jours qui en valent plus.

### **PROGRAMME**

#### **JOUR 1**

Accueil en gare de MOUTIERS à 13 heures. Transfert à Pralognan la Vanoise. Repas de midi non assuré mais café et petits gâteaux. Préparation du sac pour une nuit en refuge (portage non possible des bagages). Montée de la vallée des Prioux jusqu'au refuge de la Valette (2588 m). Vous êtes au coeur du 1er Parc National français. Les marmottes vous font une haie d'honneur le long du chemin. 3 h de marche. D+ 800 m. Repas et nuit au refuge (dortoir).

#### **JOUR 2**

Retour sur Pralognan par le Marchet. Magnifique vue et ambiance haute montagne. Itinéraires variables selon les conditions et l'époque (neige en début d'été). 6 h de marche D+ 800m/D-1200 m. Mini-transfert. On retrouve nos bagages. Nuit et repas en gîte (dortoir).

#### **JOUR 3**

Ascension du Petit Mont Blanc (2680 m) en boucle. Pas de neiges éternelles mais une blancheur due à la roche (gypse) qui brille au soleil. Beau panorama sur la Grande Casse (3855 m), point culminant et les glaciers de la Vanoise. 7 h de marche D+ 1000m/D-1000 m. Mini-transfert. Soirée et repas à Pralognan, petit village de montagne sympathique, déclaré capitale de la Vanoise. Nuit à l'hôtel.

#### **JOUR 4**

Départ assez matinal pour profiter pleinement de cette dernière journée. Montée au Col de la Vanoise, lieu incontournable du Parc National. 3 refuges en un siècle ont vu le jour côte à côte. Emplacement carte postale entre l'Aiguille de la Vanoise, sommet rocheux très effilé et la Grande Casse. Pause repas au milieu des marmottes. D+900/D-900. 6 h de marche. Retour à Moutiers vers 17 heures. Séparation à la gare.

Pralognan est un village fréquenté à certaines dates. L'ordre des hébergements est susceptible d'être inversé selon les disponibilités et la taille du groupe.



### **Transport des bagages**

Comme nous évoluons dans un Parc National, l'accès en véhicule aux refuges est interdit. Sur place, le guide vous indiquera ce que vous devez prendre dans votre sac à dos (affaires de rando, change et pique-niques) pour chaque étape. Le sac de voyage (70 à 80 litres) contient les affaires que vous n'utilisez pas pendant les étapes (2 fois 2 jours). Il restera dans le minibus. Ne pas prévoir d'objet de grande valeur encombrants (ordinateur, lecteur DVD etc...).

**Activités :** 5 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 500 à 800 mètres. Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ.

### **Hébergement :**

Refuge : dortoir

Gîte : dortoir

Hôtel à Pralognan : chambre double ou triple

Pralognan est un village fréquenté à certaines dates. L'ordre des hébergements est susceptible d'être inversé selon les disponibilités et la taille du groupe.

**Téléphone** Les opérateurs passent relativement bien dans cette zone du Parc National.

**Parking voiture :** Parking gratuit, non gardé, à Moutiers.

**Nourriture :** Repas pris dans les hébergements, pique-niques à midi.

**Encadrement :** Accompagnateur en montagne.

**Groupe :** 6 à 12 participants.

**Accueil :** 13 h 00 Gare de Moutiers

**Dispersion :** 17 h 00 à la Gare de Moutiers

## **DATES & PRIX**

Du Vendredi 28 juin au Lundi 1er juillet 2019	450 €
Du Vendredi 12 au Lundi 15 juillet 2019	480 €
Du Vendredi 26 au Lundi 29 juillet 2019	480 €
Du Vendredi 9 au Lundi 12 août 2019	480 €
Du Vendredi 23 au Lundi 26 août 2019	450 €
Du Vendredi 7 au Lundi 10 septembre 2019	450 €

Le prix comprend :

- les frais d'organisation et d'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- Les transferts depuis la gare

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les assurances personnelles Rapatriement – Assistance

### **CONDITIONS DE RESERVATION :**

- Etablissement par le prestataire d'un contrat de réservation
- Versement par le client d'un chèque d'arrhes de 25% avec renvoi du contrat signé
- Séjour assuré à partir de 5 participants
- Confirmation du séjour 21 jours avant date de début
- Si séjour annulé faute de participants, possibilité autres dates ou remboursement des arrhes
- Possibilité d'une assurance annulation à vote charge sur le prix total du séjour (nous demander)

### **INFOS PRATIQUES**

#### **HABILLEMENT**

##### **Vêtements :**

- Veste en fourrure polaire
- Tee-shirt (en fibre technique de préférence)
- Pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide)
- Short
- Chemise ou polo à manches longues
- Survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir
- Paires de chaussettes en laine
- Sous-vêtements
- Cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs)
- Veste coupe-vent en gore tex ou anorak

##### **Chaussures :**

- Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram
  
- Une paire de chaussures de sport de rechange ou sandales pour le soir

#### **PETIT MATERIEL**

- Chapeau, foulard ou casquette pour se protéger du soleil
- Un bonnet léger (au fond du sac)
- Une paire de gants légers (au fond du sac)
- Lunettes de soleil d'indice de catégorie CE 3 ou 4
- Crème solaire
- Une grande gourde (1,5 l minimum) avec gobelet
- Un couteau de poche
- Un nécessaire de toilette et serviette de toilette
- Du papier hygiénique et des mouchoirs
- Une lampe de poche ou frontale dans le cas de départs matinaux.
- Un paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite la marche dans les montées et permet d'économiser les articulations dans les descentes.

#### **COUCHAGE**

Les hébergements sont équipés de couettes.

Un **sac à viande** est vivement recommandé.

Pas besoin de duvet.

#### **LES PETIT PLUS**

Si le cœur vous en dit, vous pouvez amener une spécialité de votre région...