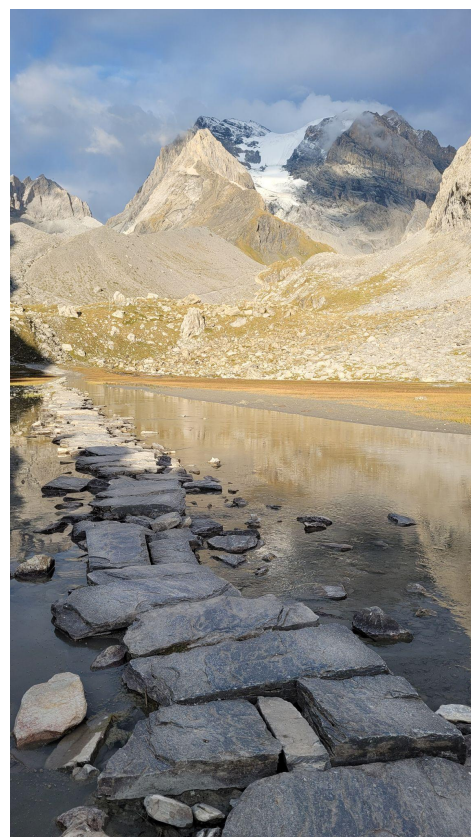


Tour de la Grande Casse - Vanoise -

6 Jours	Itinérance	A partir de	Niveau
5 nuits en refuge gardé	06/09 - 11/09	6 pers (max 10)	bon marcheur (niv 3-4)

RÉSUMÉ

Le tour de la Grande Casse est une randonnée emblématique du massif de la Vanoise. Nous faisons, en 6 jours, le tour du plus haut sommet du massif de la Vanoise, culminant à 3 855 mètres. Nous randonnons face à des paysages alpins époustouflants, côtoyant tous les jours les glaciers de la Vanoise, au milieu d'une faune et d'une flore particulièrement riche. Nous sommes en immersion au cœur d'une nature préservée au sein du 1er parc national français.



POINTS FORTS

- ❖ Un parcours au milieu des paysages alpins : glaciers, alpages, lacs de montagne, et vues panoramiques sur la Grande Casse.
- ❖ La possibilité d'observer la faune des montagnes : chamois, bouquetins, marmottes, peut-être même lagopèdes, hermines et rapaces.
- ❖ Une marche jalonnée de la flore alpine : gentianes, edelweiss, orchis, etc.
- ❖ Une montée au pied de la première calotte glaciaire d'Europe continentale

ENCADREMENT



L'encadrement du séjour sera assurée par Emilie Chollet, accompagnatrice en montagne et professeur de yoga. Emilie a débuté sa carrière professionnelle dans le domaine de la recherche et de l'innovation avant de prendre le virage d'une vie montagnarde. Elle connaît particulièrement bien le massif ayant été plusieurs années aide-gardienne de refuge en Vanoise, notamment au Col de la Vanoise.

Emilie Chollet - Fiche technique

DESCRIPTIF

➤ **J1 : Pralognan la Vanoise > Refuge du col de la Vanoise**

RDV dans le centre du village de Pralognan la Vanoise à 9h.

Nous prenons d'abord le temps de faire connaissance, de (re)valider le poids de vos sacs. Puis nous prenons la navette jusqu'au parking des Fontanettes. Nous sommes directement dans l'ambiance avec l'un des paysages les plus emblématiques du parc de la Vanoise, le fameux Lac des Vaches au pied de l'Aiguille de la Vanoise.

D+	D-	Km	h
750	200	6	3-4

➤ **J2 : Refuge du col de la Vanoise > Refuge de la Leisse**

La journée démarre par un aller/retour avec un sac léger aux pieds des mythiques glaciers de la Vanoise, offrant une ambiance de haute montagne. Nous aurons peut-être la chance d'entendre et de voir les célèbres lagopèdes alpins. Après un court passage au refuge nous nous dirigeons vers l'est du massif, côté Maurienne afin de rejoindre le vallon sauvage de la Leisse souvent parcouru par des hardes de chamois.

D+	D-	Km	h
900	950	16	6-7

➤ **J3 : Refuge de la Leisse > Refuge du col du Palet**

Nous quittons le vallon très sauvage de la Leisse, ses prairies alpines pour un univers plus minéral et la station de Tignes. La montée au col du Palet nous dévoile un panorama ouvert sur les sommets remarquables de la Haute Tarentais tels que le Mont Pourri, l'Aiguille de la Grande Sassièr. Cette étape sera l'occasion d'échanger sur deux politiques opposées d'aménagement et de préservation de la montagne.

D+	D-	Km	h
850	750	13	5-6

➤ **J4 : Refuge du col du Palet > Refuge du Bois**

Cette étape nous offre une descente progressive des hauts plateaux alpins vers la vallée de Champagny-le-Haut. Elle traverse des paysages variés, allant des prairies d'altitude aux forêts de conifères. Depuis le col de la Croix des Frêtes nous aurons une belle vue sur les faces Nord de la Grande Casse et de l'Epéna, de la Grande Glière ainsi que sur la Grande Motte.

D+	D-	Km	h
200	1200	14	4-5

➤ **J5: Refuge du Bois > Refuge du Grand Bec**

C'est l'étape la plus longue de notre tour, mais selon les conditions une option un peu plus forestière s'offrira à nous! Elle se caractérise par une montée progressive à travers des paysages variés, depuis les forêts et alpages jusqu'aux zones rocheuses d'altitude. Nous côtoyons à nouveau la haute montagne avec un belvédère exceptionnel au pied de la Pointe de Méribel. Le sentier en balcon nous mènera ensuite au refuge du Grand Bec, une petite structure intimiste perchée au pied de la pointe de la Vuzelle.

D+	D-	Km	h
1350	500	10	7-8

➤ **J6: Refuge du Grand Bec > Pralognan la Vanoise**

Cette dernière étape du tour nous ramène de l'ambiance sauvage et alpine du refuge du Grand Bec au village typique de Pralognan-la-Vanoise. Nous passerons des paysages alpins et minéraux, aux prairies et alpages avant d'atteindre les zones boisées. Selon les conditions nous aurons l'option de passer par le spectaculaire col de Leschaux offrant un panorama magnifique sur la Grande Casse et tout le vallon de Chavière.

D+	D-	Km	h
450	1200	10	4-5

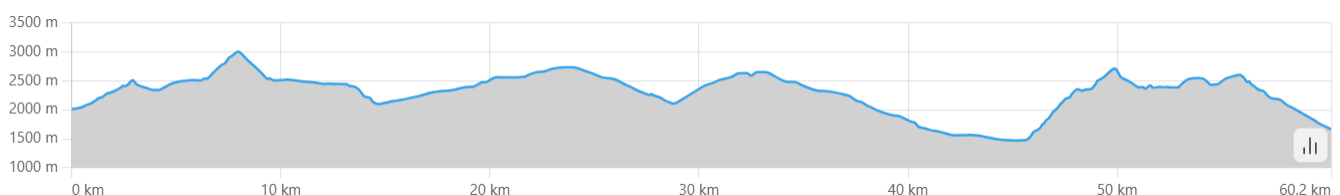
Le niveau de difficulté globale est de 3/4 sur l'échelle de la fédération française de randonnée, de modéré à soutenu. La pratique régulière d'une activité physique hebdomadaire avant votre séjour vous permettra d'arriver en forme et de profiter au maximum du programme. Le rythme de marche sera régulier.

Le dénivelé moyen positif est de 750 m avec un maximum de 1350m que nous ferons de manière progressive.

La distance moyenne est de 11 km avec un maximum de 16 km.

Le temps moyen est de 5-6h avec un maximum de 7-8h pour notre jour le plus long.

Toutefois les horaires de transfert ainsi que les temps de marche sont donnés à titre indicatif.





Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

INFOS PRATIQUES

Lieu de RDV : le 6 septembre 2026 à 9h sur la place de la mairie à Pralognan la Vanoise.

Type d'hébergement : les nuits seront en refuge de montagne, en dortoir. Il conviendra d'avoir un drap sac de couchage dans notre sac à dos (ceux en soie sont à privilégier).

Repas : les repas du matin et du soir seront en refuge et le pique nique du midi sera en pleine nature (fourni par le refuge de la veille) mais il y aura presque tous les jours la possibilité de manger à proximité d'un refuge intermédiaire.

Si vous avez un régime alimentaire spécifique, merci de nous l'indiquer dès que possible.

Sanitaire : certains refuges proposent des douches en sus. Il conviendra d'avoir une petite serviette en microfibre ainsi qu'un petit savon.

Lieu de dispersion : le 11 septembre en fin de journée sur la place de la mairie à Pralognan la Vanoise

Contact encadrante : Emilie Chollet, 06.75.60.09.47, emiliechollet@yahoo.fr
N° d'éducateur sportif : 07325ED0539.

Si vous souhaitez arriver la veille vous pouvez notamment vous adresser à l'hôtel Pépé Gust' qui se trouve à côté de la place de la mairie.

PRIX

Le prix du séjour est de **750€/personne**. Le séjour comprendra au maximum 10 personnes et un minimum de 6 personnes.

Ce prix comprend :

- L'encadrement des 6 jours de randonnées par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état.
- L'hébergement en refuge de montagne gardé, en dortoir.
- La pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique de midi du jour 6.

Ce prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller/retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour.
- Les boissons, les en-cas, les draps et les achats personnels.

- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...).
- L'équipement individuel pour la randonnée
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « ce prix comprend ».

EQUIPEMENTS INDIVIDUELS

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels (ordonnance obligatoire si traitement médical en cours)
- médicaments contre la douleur (antalgique/anti inflammatoire) : paracétamol de préférence
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS Ampoules)
- petit gel hydro alcoolique
- boules quies ou tampon Ear
- 1 couverture de survie

Equipelement montagne :

- 1 sac à dos de 30/40 litres pour vos affaires de la journée en randonnée
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos ou un sursac
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 casquette ou chapeau de soleil
- 1 foulard ou tour de cou

- 1 bonnet léger
- 1 paire de gants légers
- 1 gourde (1,5 litre minimum)
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) pour les salades du midi
- des couverts : couteau, fourchette, cuillère
- 1 gobelet
- 1 frontale
- du papier toilette + 1 sac ziploc pour ne pas le laisser dans la nature
- de la crème solaire + écran labial
- 1 paire de bâtons de marche (facultatif)
- appareil-photo, jumelles (facultatif)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- t-shirts manches courtes ou débardeur en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche, 2 pour l'ensemble du trek)
- 1 sous-pull à manches longues chaud
- 1 veste en fourrure polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche
- 1 cape de pluie si vous ne possédez pas la veste ci-dessus
- 1 pantalon de trekking (si possible qui se transforme en short)
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon type merinos
- des sous vêtements

- chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps

Attention, cette liste reste non exhaustive et sera plus largement détaillée avec les participants.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

Il est nécessaire que vous ayez sur vous :

- Votre carte d'identité en cours de validité.
- Votre carte vitale.
- Une fiche médicale qui vous sera remise ultérieurement
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs.
- L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Nous vous proposons deux assurances adaptées : Annulation Confort et Multirisque Confort à souscrire lors de votre inscription au voyage. Le détail de cette assurance peut vous être remis sur demande ou consultable sur le site internet www.watse.fr.

D'autres offres existent notamment Mondial Assistance ou votre propre compagnie d'assurance ou le Club Alpin Français.

Il faut bien vérifier que l'activité de trek et randonnée est couverte. Soyez sûr que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux. Vous devez impérativement vérifier et vous assurer que vous bénéficiez d'une réelle couverture pour les frais de secours en montagne. Et si c'est bien le cas, vous devez nous fournir avant votre départ les informations suivantes :

- une attestation de la compagnie d'assurance stipulant la prise en compte des frais de secours en montagne.
- le numéro de contrat et les coordonnées téléphoniques du plateau d'assistance.

Faites attention aux clauses restrictives que comportent certaines assurances (notamment celles liées aux cartes bancaires type Carte Visa Premier, Gold ou autres) telles que les assurances en montagne limitées aux activités neige, mal des montagnes non reconnu en tant que maladie nécessitant un rapatriement qui de fait sera refusé, Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires...

CONDITIONS D'ANNULATION

cf les conditions fournis par l'agence Watsé Trekking