

Tour du Grand Roc Noir et de Méan Martin - Vanoise -

6 Jours	Itinérance	A partir de	Niveau
5 nuits en refuge gardé	16/08 - 21/08	6 pers (max 10)	bon marcheur (niv 3-4)

RÉSUMÉ

Le tour du Grand Roc Noir et de la Pointe de Méan Martin est une boucle de haute altitude, sauvage et minérale, située au cœur du Parc National de la Vanoise. Entre la Haute-Maurienne et les vallons isolés de la Rocheure, cet itinéraire de 6 jours alterne entre sentiers en balcon, franchissement de cols à plus de 3000 mètres et nuits dans des refuges authentiques. C'est une immersion totale, loin des foules, idéale pour observer la faune alpine et profiter de panoramas exceptionnels sur les glaciers.



POINTS FORTS

- ❖ Un parcours au milieu des paysages alpins : glaciers, milieux minéral, alpages, lacs de montagne, et vues panoramiques.
- ❖ 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.
- ❖ En plein cœur du massif de la Vanoise, le premier parc national français.

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-gardiennne de refuge en Vanoise, notamment au Col de la Vanoise.

DESCRIPTIF

➤ **J1 : Bessans - Villaron > Refuge de Vallonbrun**

RDV sur le parking du Villaron à la sortie du village de Bessans.

La journée commence tranquillement en rive droite de l'Arc. La montée progressive vers le refuge historique de Vallonbrun, niché au pied du Grand Roc Noir, nous offre une vue panoramique sur les sommets emblématiques de la frontière italienne l'occasion d'aborder l'historique pèlerinage à Rochemelon.

D+	D-	Km	h
650	150	10	4-5

➤ **J2 : Refuge de Vallonbrun > Refuge de Plan du lac**

Une longue traversée en balcon sous les contreforts du Grand Roc Noir nous assure une vue plongeante sur la vallée. Le panorama porte du sommet de la Dent Parrachée, jusqu'aux Aiguilles d'Arves et même les Ecrins et la Meije si le ciel est dégagé. Cette traversée sauvage pourra être l'occasion de croiser quelques chamois. Ce sera la journée la plus longue de notre itinérance mais elle sera toute progressive!

D+	D-	Km	h
900	800	18	7-8

➤ **J3 : Refuge de Plan du lac > Refuge de la Femma**

Le passage par la Pointe de Lanserlia nous offre un belvédère exceptionnel dominant les lacs d'altitude et les faces nord de la Vanoise. C'est également l'occasion d'approcher cette formation géologique particulière de schistes sculptée par l'érosion. La descente s'effectue dans le vallon de la Rocheure, une vallée profonde et préservée où le cri des marmottes saura nous ravir.

D+	D-	Km	h
750	750	14	5-6

➤ **J4 : Refuge de la Femma > Refuge de Fond des Fours**

Une journée de haute montagne pure où l'on quitte les sentiers battus pour gravir la Pointe du Pisset (3033 m), offrant une vue imprenable sur les glaciers voisins. Le franchissement du col de la Rocheure marque l'entrée dans un univers minéral et lunaire, contrastant avec la verdure du départ. Nous entrons dans le milieu naturel des lagopèdes alpins, peut-être aurons nous la chance de les entendre et de les voir.

D+	D-	Km	h
750	550	10	4-5

➤ **J5: Refuge de Fond des Fours > Bonneval sur Arc**

Quel voyage cette journée nous offre! L'ascension matinale de la Pointe des Fours (3072 m) permet de saluer le Mont Blanc au nord. Puis nous traversons des zones de schistes et de dalles rocheuses avant de retrouver les pelouses alpines plus douces avant d'arriver dans le village typique de Bonneval sur Arc. Lors de notre passage au milieu des glaciers rocheux, nous pourrons côtoyer bouquetins et lagopèdes.

D+	D-	Km	h
550	1300	11	4-5

➤ **J6: Bonneval sur Arc > Pralognan la Vanoise**

La journée débute par la traversée du village classé de Bonneval sur Arc tout de pierres et de lauzes, témoins de l'architecture traditionnelle de la Maurienne. Puis un dernier sentier en balcon nous offre un beau panorama sur les glaciers de Haute-Maurienne. Notre regard sera alors tourné vers le ciel où gypaètes et vautours fauves sont très souvent présents. Un passage à l'Alpage du Vallon sera l'occasion d'échanger sur la fabrication du Beaufort d'alpage.

D+	D-	Km	h
750	800	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.

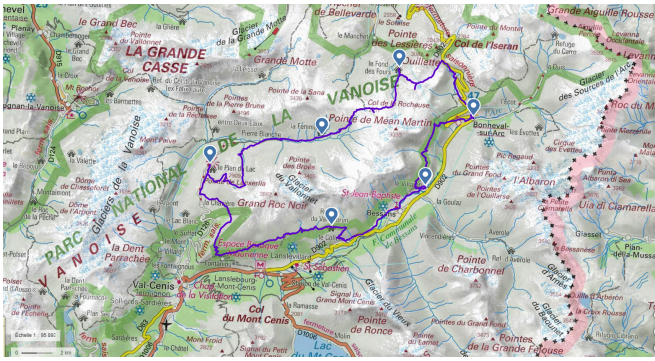
Le dénivelé moyen positif est de 750 m avec un maximum de 900m que nous ferons de manière progressive.

La distance moyenne est de 12 km avec un maximum de 18 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 16 août 2026 à 9h sur le parking du Villaron à Bessans.

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 21 août en fin de journée sur le parking du Villaron à Bessans

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 **850€/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