

Fiche technique

~

Tour des Glaciers de la Vanoise

~

Du 28 juin au 3 juillet 2026

En bref...

Pars pour une aventure inoubliable au cœur du **Parc national de la Vanoise**, le premier parc national de France ! Six jours de randonnée entre **glaciers majestueux, lacs glaciaires, sentiers en balcon panoramiques**, nuits en refuge et rencontres avec la **faune emblématique des montagnes**.

En formule **tout compris**, tu n'as rien à prévoir : ton accompagnateur s'occupe de tout pour que tu puisses pleinement profiter et te **déconnecter** dans un cadre grandiose.

Hâte de te présenter le programme qui t'attend !

~ Gaby, ton accompagnatrice en montagne

1. Infos pratiques

Les dates et les horaires

Le stage se déroulera du **dimanche 28 juin au vendredi 3 juillet 2026**.

Le rendez-vous est fixé le **28 juin à 9 h à Pralognan**. Il est nécessaire d'être autonome pour se rendre sur place.

Au moment de l'inscription, un groupe de discussion **WhatsApp** sera créé afin de faciliter l'organisation du trajet entre les participants (covoiturage, train, etc.).

Le stage se terminera le **3 juin vers 15h à Pralognan**. L'heure d'arrivée ne peut toutefois pas être garantie à 100 % en raison des aléas propres à une sortie en montagne (météo, rythme du groupe, imprévus, etc.).

En cas de retard le jour de ton arrivée, merci de prévenir au plus vite au **06 51 58 86 69**.

Pour qui ? Pour quel niveau ?

Ce séjour s'adresse aux randonneurs motivés, **capables de marcher environ 5 heures par jour**, avec des **étapes variant de 3h30 à 7h et en moyenne 700 m de dénivelé positif quotidien**. Pas besoin d'être un pro : une première expérience de randonnée est un plus, mais la motivation et une base sportive suffisent pour profiter pleinement.

Un petit guide d'entraînement te sera envoyé par mail après ta réservation pour t'aider à t'y préparer. Un bon entraînement permet d'apprécier chaque étape, de réduire la fatigue et de limiter le risque de blessures. À noter : il n'y a pas de transport de bagages — ton sac sera ton meilleur compagnon d'aventure !

L'hébergement et les repas

Nous dormirons **chaque soir dans des refuges de montagne différents**, en dortoirs partagés : il ne s'agit pas de chambres privatives. Les **douches sont incluses** dans le prix, mais il se peut qu'elles ne soient pas accessibles à certains moments en raison du manque d'eau dans certains refuges. Le réseau téléphonique ne peut être garanti.

L'ensemble des **repas est compris dans le prix**, à l'exception du **pique-nique du premier jour**. Les dîners et petits-déjeuners seront pris au refuge, et les autres déjeuners seront fournis sous forme de pique-niques.

Si tu as un **régime alimentaire particulier**, merci de transmettre les informations le plus tôt possible, sans quoi l'adaptation des repas ne pourra pas être garantie.

La vie en montagne peut parfois sembler rude, mais c'est aussi le meilleur moyen de **se recentrer sur l'essentiel : déconnexion garantie !**

2. Programme

Jour 1 - Dimanche 28 juin 2026

Rendez-vous à 9h dans le village de Pralognan pour un briefing collectif avant de partir pour notre premier jour de randonnée le long d'un itinéraire ancestral : la route du sel et des fromages ! Petit à petit nous prenons de l'altitude, et nous traversons nos premiers lacs glaciaires !

Face à au plus haut sommet de la Savoie, la Grande Casse, nous poursuivons notre périple jusqu'au grand refuge du Col de la Vanoise ! Tout autour du refuge, nous pourrons observer les marmottes si celles-ci ne sont pas trop timides !

- Distance = 7,4 km
- D+ = 1100 mètres
- D- = 0 mètres
- Durée = environ 5 heures de marche

Jour 2 – Lundi 29 juin 2026

Après un bon petit-déjeuner au refuge, on récupère nos paniers pique-nique auprès des gardiens, et nous attaquons notre deuxième journée de randonnée avec la Grande Casse à notre gauche et la pointe de la Réchasse sur notre droite : deux sommets mythiques de la Vanoise prisés par les alpinistes !

Nous poursuivons notre route le long des lacs glaciaires du plateau. La journée n'est pas trop compliquée et se poursuit sur un sentier en balcon qui nous permet de prendre le temps et de profiter des magnifiques paysages, et peut-être verrons nous quelques bouquetins !
Le soir nous dormons au magnifique refuge de l'Arpont.

- Distance = 14 km
 - D+ = 460 mètres
 - D- = 670 mètres
 - Durée = environ 5 heures de marche
-

Jour 3 – Mardi 30 juin 2026

Réveil matinal car une longue journée de marche nous attend ! Encore une fois sur un sentier en balcon, nous profitons de la magnifique vue sur la Haute-Maurienne. Difficile de s'imaginer que l'homme évoluait en ces lieux il y a plus de 3 000 pendant le néolithique !

En fin de journée nous surplomberons les deux lacs de barrage du plan d'Aval et du plan d'Amont, avant de rejoindre notre refuge, celui de la dent Parrachée

- Distance = 17,7 km
- D+ = 1050 mètres
- D- = 828 mètres
- Durée = environ 7 heures de marche

Jour 4 - Mercredi 1er juillet 2026

Après une grosse nuit de sommeil (bien méritée), et un bon petit-déjeuner, nous pouvons attaquer notre nouvelle journée de randonnée avec au choix deux options, à décider selon les conditions terrains et la forme générale du groupe !

- Option A : on rejoint notre prochain refuge pour un sentier d'altitude en franchissant le col de la masse, à 2950 mètres

- Option B : on randonne sur les sentiers en balcons par le col barbier, une journée un peu plus douce, pour recharger un peu les batteries.

Dans les deux cas nous dormirons au refuge de l'Orgère.

Option A :

- Distance 10 km
- D+ = 745 mètres
- D- = 1 332 mètres
- Durée = Environ 4h30/5h de marche

Option B :

- Distance 12 km
- D+ = 455 mètres
- D- = 1 060 mètres

- Durée = Environ 4h/4h30 de marche

Jour 5 - Jeudi 2 juillet 2026

Déjà l'avant dernière journée de notre trek !

Nous quittons le refuge de l'Orgère, et sortons rapidement la forêt pour les prairies d'altitude en direction du lac de la Partie. Nous poursuivons ensuite notre randonnée vers le col de Chavière à 2 796 mètres ! De là nous profiterons de la vue sur la magnifique vallée de Chavière ! Il ne nous reste ensuite qu'une petite heure de marche pour rejoindre le refuge de Peclet - Polset !

Une fois au refuge, si certains sont motivés, nous pourrions rejoindre le Lac Blanc qui se trouve au-dessus du refuge.

- Distance = 8,7 km
- D+ = 928 mètres
- D- = 402 mètres
- Durée = environ 4h30 de marche

Jour 6 - Vendredi 3 juillet 2026

Ça y est, il est temps pour nous de redescendre en direction de Pralognan, mais certainement pas sans un bon bout de Beaufort !

En route, nous nous arrêterons évidemment à l'Alpage de Ritort pour acheter, si vous le souhaitez, un bout de Beaufort d'Alpage, fabriqué sur place ! On l'a déjà goûté et je peux vous dire que ce serait une erreur de repartir sans !

Possibilité de rallonger la randonnée si les troupes sont motivées à prolonger la partie !

- Distance = 13,2 km
 - D+ = 0 (sauf si on rallonge)
 - D- = 1 078 mètres
 - Durée = environ 3h30
-

Les temps de marche sont calculés à partir d'une vitesse moyenne de 4km/h en tenant compte du dénivelé, ces temps sont donnés à titre indicatif et ne comprennent pas les temps de pause.

Le programme peut être amené à être modifié par ton accompagnatrice en montagne pour des raisons de sécurité (météo, niveau de participants) ou d'organisation. Ton accompagnatrice en montagne reste la seule décisionnaire concernant le programme et l'itinéraire que le groupe devra suivre.

3. Matériel

La liste de matériel ci-jointe est **obligatoire** pour pouvoir participer au séjour. Pour rappel, le séjour se déroule en **milieu montagnard**, avec des évolutions possibles **hors sentier**.

Si l'accompagnatrice estime que ton matériel n'est pas adapté ou ne permet pas d'évoluer en toute sécurité, elle se réserve le droit de **refuser l'accès au séjour**.

En cas de doute sur ton équipement, n'hésite pas à envoyer un message via **WhatsApp**. Ton accompagnatrice en montagne pourra te conseiller, répondre à toutes tes questions, et trouver une solution s'il te manque du matériel.

Check List :

- ☐ Un sac à dos de 40 litres (minimum) - 55 litres maximum adapté à la randonnée en itinérance
- ☐ Des bâtons de randonnée (vivement conseillé)
- ☐ Des chaussures de randonnée **crantées à tige haute** (pas de baskets de trail)
- ☐ Une réserve d'eau de 2 litres minimum
- ☐ Un pantalon de randonnée (à porter sur soi)
- ☐ Un t-shirt léger et respirant (à porter sur soi)
- ☐ 2 paires de chaussettes de randonnée
- ☐ Un legging pour le soir
- ☐ Un t-shirt de rechange pour le soir
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Une polaire
- ☐ Une doudoune fine / deuxième polaire
- ☐ Une veste coupe vent et imperméable
- ☐ Sur-sac pour protéger les affaires de la pluie
- ☐ Lunettes de soleil (catégorie 3)
- ☐ Casquette
- ☐ Tour de cou
- ☐ Bonnet et gants fins
- ☐ Crème solaire SPF 50 + Stick à lèvres solaire
- ☐ Sac à viande (**obligatoire pour dormir en dortoir au gîte**)
- ☐ Des boules-quiès (vivement conseillé en dortoir)

- ☐ Nécessaire de toilette + une serviette de bain (LIGHT !!)
 - ☐ Une boîte, gobelet et couverts réutilisables (pour les pique-niques)
 - ☐ Lampe frontale
 - ☐ CB, chèques et espèces
 - ☐ Papiers d'identité
 - ☐ Trousse de secours personnelle + médicament personnels
-

Le poids de ton sac ne devra idéalement **pas dépasser 20 % de ton poids de corps**, afin de préserver ton confort, ton endurance et ta sécurité tout au long du séjour. La liste de matériel ci-dessus est **suffisante et adaptée** pour une semaine de randonnée itinérante. Il est bien entendu possible d'ajouter du matériel personnel supplémentaire, à condition d'en **assumer le poids** pendant toute la durée de la randonnée.

4. Tarif et réservation

Le tarif du séjour est de **1030 €**.

La réservation est confirmée à réception d'un **acompte de 30 %**, soit **309 €**, à régler par virement bancaire.

Le solde devra être réglé **avant le 28 mai 2026**.

Le prix comprend

- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne
- Les nuits en refuge
- Les dîners
- Les pique-niques du jour 2 au jour 6 (le premier jour vous devrez venir avec votre propre pique-nique)
- Les petits-déjeuners
- Les douches en refuge (sous réserve d'eau disponible)

Le prix ne comprend pas

- Le trajet aller-retour pour te rendre sur place
- Les consommations personnelles au gîte
- Ton assurance personnelle secours et rapatriement (**obligatoire**)
- L'assurance annulation
- Les pourboires éventuels
- L'hébergement éventuel à Pralognan avant le jour 1 et à la fin du jour 6
- Le pique-nique du jour 1
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « Le prix comprend »

5. Mentions légales

Les **conditions générales de vente** sont consultables à tout moment sur le site **Ambassademontagne.fr** et sont transmises avant toute réservation. Elles doivent être retournées signées afin de valider la réservation.

Les conditions générales de vente sont susceptibles d'être modifiées. Toutefois, seules les conditions générales de vente en vigueur **au moment de la conclusion du contrat** sont applicables.

Ambassade Montagne

Entreprise individuelle – micro-entreprise exploitée par :

Nom / Prénom : Lescure Gabrielle

Adresse : 254 rue Vendôme, 69003 Lyon, France

Téléphone : +33 (0)6 51 58 86 69

E-mail : contact@ambassademontagne.fr

SIRET : 993 548 395 00025

TVA : TVA non applicable, art. 293 B du CGI

L'activité exercée relève de l'encadrement d'activités sportives et de pleine nature, soumises à réglementation. Les activités sont encadrées par une Accompagnatrice en Montagne stagiaire , déclarée auprès des services compétents. **Numéro d'éducateur sportif : EDU000000405085.**

Dans le cadre de son activité réglementée d'Accompagnatrice en Montagne (AMM), Gabrielle Lescure est couverte par une assurance responsabilité civile professionnelle conformément aux articles L.321-1 et suivants du Code du sport.

Assureur : HDI Global SE – Tour Trinity

Contrat n° : 769 607 65-30026

Conformément aux articles L.612-1 et suivants du Code de la consommation, le client consommateur a la possibilité de recourir gratuitement à un médiateur de la consommation en vue de la résolution amiable d'un litige.

Médiateur compétent :

Société Médiation Professionnelle

Alteritae – 5 rue Salvaing – 12000 Rodez

Site internet : <http://www.mediateur-consommation-smp.fr>

L'activité est susceptible de relever du champ d'application des opérateurs de voyages et de séjours.

Numéro d'immatriculation Atout France : en cours d'immatriculation.