










# TREK EN AUTONOMIE DANS LE MASSIF DE LA VANOISE

Ce trek en autonomie dans le parc national de la Vanoise est une véritable immersion au cœur des Alpes sauvages. Avec des paysages variés mêlant glaciers majestueux, alpages fleuris, lacs d'altitude et cols panoramiques, chaque étape offre une expérience unique. Le charme rustique des nuits en refuge favorise la convivialité et le ressourcement dans un cadre authentique. Cyril, accompagnateur passionné et passionnant vous guidera sur ce trek sportif en autonomie conçu pour les randonneurs aguerris souhaitant s'immerger au cœur des splendeurs du parc national de la Vanoise. Idéal pour les amateurs d'aventure à la recherche d'un défi sportif et d'un retour à l'essentiel, ce trek combine efforts physiques, paysages grandioses et simplicité.

 Région	Alpes du nord
 Activité	<a href="#">Rejoindre un groupe</a>
 Durée	5 jours
 Groupe	6 à 12 personnes
 Code	FAVANOIS
 Prix	A partir de 590 €
 Niveau	4/5
 Confort	2/5
 Langue(s)	français

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 Accueil à Pralognan et début du trek



Rendez vous avec votre guide Cyril à Pralognan à 9h30 (correspondance en bus avec la gare de Moutiers).  
Présentation du trek, briefing sur la semaine, vérification de votre équipement et le trek peut débuter. Dès les premiers pas, le sentier serpente à travers des forêts denses et des alpages verdoyants, dévoilant peu à peu des panoramas alpins spectaculaires. L'arrivée au refuge de la Valette est marquée par une vue imprenable sur les sommets environnants, baignés dans la lumière changeante de la fin de journée. Nuit en dortoir dans ce cadre enchanteur.

*Hébergement :Nuit en dortoir en refuge*

*Distance: 7,3km*

*Dénivelé: +1200m/-260m*

*Temps de marche: 5h*

### 📍 Jour 2 Refuge de la Valette - Refuge du Fond d'Aussois



La journée nous mène à travers des paysages minéraux impressionnants, ponctués de lacs d'altitude et de névés scintillants. Le passage des cols offre des points de vue grandioses sur les glaciers de la Vanoise. L'arrivée au refuge du Fond d'Aussois, niché au cœur de ce décor sauvage, promet une soirée conviviale sous le ciel étoilé.

*Hébergement :Nuit en dortoir en refuge*

*Distance: 17,4km*

*Dénivelé: +1220m/-1460m*

*Temps de marche: 8h*

### 📍 Jour 3 Refuge du Fond d'Aussois - Refuge de l'Arpont



Cette étape traverse les vastes étendues du parc national de la Vanoise. Entre prairies fleuries, cascades rafraîchissantes et faune discrète, le sentier est une ode à la nature intacte. Le refuge de l'Arpont, perché au pied des glaciers, offre une vue saisissante sur les vallées en contrebas.

*Hébergement :Nuit en dortoir en refuge*

*Distance: 19,7km*

*Dénivelé: +890m/-930m*

*Temps de marche: 7h30*

### 📍 Jour 4 Refuge de l'Arpont - Refuge du Col de la Vanoise



Le sentier chemine à travers les vallées glaciaires, bordées de pics majestueux. Nous traversons des paysages de haute montagne qui semblent figés dans le temps. L'arrivée au refuge du Col de la Vanoise, entouré de lacs et de pâturages, est un moment fort de ce trek.

*Hébergement :Nuit en dortoir en refuge*

*Distance: 14km*

*Dénivelé: +620m/-410m*

*Temps de marche: 5h*

#### 📍 Jour 5 **Glacier du Genepy**



Refuge du Col de la Vanoise - Pralognan

Pour cette dernière journée, le sentier redescend progressivement vers Pralognan, offrant des panoramas sur les vallées et les sommets qui nous ont accompagnés tout au long du trek. Le retour au village marque la fin d'un voyage inoubliable à travers le massif de la Vanoise.

*Distance: 8km*

*Dénivelé: +0m/-1100m*

*Temps de marche: 3h*

#### **Important :**

Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter.

## DATES & PRIX

### Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
23/06/2025	27/06/2025	650 €	Non	
30/06/2025	04/07/2025	650 €	Oui	
07/07/2025	11/07/2025	670 €	Non	
14/07/2025	18/07/2025	690 €	Oui	
21/07/2025	25/07/2025	690 €	Non	

Code voyage: FAVANOIS

### Le prix comprend

- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par Cyril Valois, accompagnateur en montagne
- L'hébergement en gîtes, auberges, refuges
- L'ensemble des demi-pensions et pique-niques

### Le prix ne comprend pas

- Les transferts jusqu'à notre point de rendez-vous
- Les vivres de course (snacks : barres de céréales, fruits secs, etc.)
- L'assurance
- Les boissons et dépenses personnelles dans les refuges
- Le transport des bagages

### A payer sur place :

- Les boissons.
- Les dépenses personnelles.

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Booking conditions

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Invoice procedure

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Cancellation policy

##### Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

##### Si le désistement a lieu :

- Jusqu'à 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue

- De 29 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

### Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï France et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï France se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï France peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

### Changes to travel contract

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### Pricing

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### Contract transfer

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page : <https://france.altabasecamp.com/fr/assurance>

le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### Encadrement

Notre voyage est encadré par Cyril Valois, un accompagnateur en montagne spécialiste du territoire qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants. Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

### Alimentation

#### Repas :

- Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de sandwiches ou salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Ils sont effectués par le refuge le soir pour le lendemain.
- Le soir, les repas sont servis à l'hébergement
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

#### Boissons :

- Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie pour les cafés, jus de fruits, bières ou coca durant les haltes... bien souvent les refuges n'ont pas de machine à carte bleue !

### Hébergement

En refuge de montagne : les nuitées se passent généralement en dortoirs. Les dortoirs sont équipés de couvertures. Bien prendre un drap de couchage, et une taie d'oreiller. Aujourd'hui la quasi totalité des refuges a des douches (jetons en vente à l'accueil) : prendre nécessaire de toilette (savon, serviette...) En auberge et en gîte, les chambres sont partagées et les sanitaires collectifs.

### Déplacement et portage

#### Portage:

Vous portez votre sac à dos avec l'ensemble de vos affaires pour l'intégralité du trek (vêtements de rechange, habits et nécessaire pour les nuits et la toilette).

#### Rendez-vous :

Rendez-vous à 9h30, à Pralognan.

Accès : Merci de nous préciser si vous viendrez en train ou en voiture. Si vous venez en train, merci de nous fournir vos horaires.

1) EN TRANSPORT EN COMMUN : Train jusqu'à, la gare de Moutiers puis bus, ligne 66 jusqu'à Pralognan.(départ 8h, arrivée 9h10). Renseignements et horaires: 3635 ou vous pouvez consulter le site [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) et bus <https://www.cars-region-savoie.fr/line/s66/>

2) EN VOITURE: Accès par Albertville puis Moutiers.

Dispersion : Dispersion à 16h-16h30, à Pralognan.

### Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

La rémunération de votre guide peut être complétée par un pourboire. Ce dernier doit être proportionnel à votre satisfaction quant à sa prestation (5 à 20€ par jour et par personne).

### Équipement fourni sur place

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement.

## Équipement indispensable

---

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

## Matériel

---

### Matériel technique :

- Chaussures de trek à semelle Vibram, tenant bien la cheville, que vous aurez au préalable portées sur quelques randonnées pour les faire à vos pieds. Il ne faut jamais partir avec des chaussures neuves, sinon gare aux ampoules...
- Des bâtons télescopiques
- Un drap type sac à viande
- Une petite trousse de toilette avec une serviette séchant rapidement
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une lampe frontale, avec piles et ampoule de rechange
- 1 gourde (filtrante si possible) ou camel-back de 1.5 litres
- Un couteau de poche
- Papier hygiénique + briquet
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos et les affaires en cas de pluie
- Un tupperware pour les salades du midi, avec couteau, fourchette et cuillère

### Équipement personnel :

- Bonnet
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard
- Lunettes de soleil d'excellente qualité et de catégorie 3
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine
- Sous-vêtements techniques respirants
- 2 Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...) à manches longues
- 2 tee-shirts respirants à manches courtes
- 1 veste polaire
- 1 veste/gilet duvet
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 collant technique respirant
- 1 pantalon de randonnée confortable
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex
- 1 short ou pantacourt
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse (évités le coton qui engendre des ampoules)
- 1 tenue de nuit

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle-ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement vous permettra de vous adapter, agréablement, aux débordements d'humeur de dame montagne !

## Bagages

---

Un sac à dos 50 à 60L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine. Pensez à prendre un sac poubelle pour isoler le linge de



rechange de l'humidité.

## Pharmacie

---

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive.

## Passeport

---

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

## Carte d'identité

---

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France.

## Vaccins obligatoires

---

Aucun vaccin obligatoire.

## Santé / recommandations sanitaires

---

Avant votre départ, il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive. Si vous n'êtes pas du tout entraîné, il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliseraient ainsi que le groupe. Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ, prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 6 heures avec un dénivelé de 350m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée. Les problèmes de genoux restent le principal souci rencontré sur ce type de trek : parlez-en avec votre médecin avant le départ. Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc..

## Climat

---

Durant votre séjour, vous allez évoluer en moyenne montagne. Que vous choisissiez de partir en hiver ou en été, la température en altitude restera basse. Dans les Alpes, la température diminue en moyenne de 0,65°C pour 100 m. Pensez à vous couvrir chaudement.

Sachez également que le temps en montagne n'est jamais certain, vous pouvez partir le matin avec un grand soleil et vous retrouver face à un orage et des vents violents quelques heures plus tard. Prenez donc toujours avec vous de quoi vous couvrir.

## Heure locale

---

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1



## *Tourisme responsable*

---

Chez Altaï, notre priorité est votre satisfaction tout en respectant l'environnement, c'est pourquoi nous organisons des séjours en petits groupes et favorisons les activités de plein-air qui ont un impact mineur sur la nature. Ainsi, nous souhaitons transmettre à nos clients cette volonté de préservation.

Nous vous rappelons que la montagne est un cadeau de la nature, il faut donc la respecter. Si nous souhaitons en profiter et apprécier sa beauté sur le long terme, il faut la protéger. Le temps de votre voyage mais pas seulement, il nous tient à coeur que vous vous engagiez à appliquer quelques règles de bonne conduite:

- Lors des transferts entre les auberges et les différents points de rendez-vous avec le guide, pensez au covoiturage, il est inutile que chaque participant prenne son propre véhicule si tout le monde se rend dans la même direction. Par ailleurs, la vallée est aujourd'hui équipée de transports en commun, optez pour le train ou le bus si vous souhaitez visiter les lieux.
- Lors des pauses pique-nique, ne laissez aucun déchets par terre. Si aucune poubelle ne se trouve à proximité, prévoyez un sac plastique dans lequel vous mettrez tous vos déchets et que vous jetterez à la fin de la journée. Pensez également au tri, des containers sont à votre disposition dans la vallée.
- Amis fumeurs, nous vous prions ne pas jeter vos mégots dans la nature;
- Les animaux sont les habitants de la montagne. Afin d'éviter de trop les déranger et pour votre sécurité, sachez rester discret et respectez les zones balisées.