

La Vanoise Côté Maurienne à raquette



PRESENTATION

Randonnée raquette montagne en refuge
3 jours, 2 nuits, 3 jours de randonnée

Ce week-end s'adresse à tous les "marcheurs moyens" qui veulent découvrir l'univers magique de la randonnée en raquettes en haute montagne. Nous faisons notre trace dans les espaces grandioses du Parc national de la Vanoise et pouvons observer, chamois, marmottes ou blanchots (le blanchot est le nom local du lièvre variable, à ne pas confondre avec le "blanc chaud", nom local du vin blanc chaud servi en Savoie, lorsque les conditions l'exigent). Nous évoluons dans de vastes espaces dégagés, au pied de La Grande Casse (3855 m), point culminant de la Savoie. Ce week-end, bien que sans difficulté, se déroule en haute montagne, avec les contraintes que cela impose au niveau des conditions météo, de l'hébergement et du portage. Juliette et Guilhem vous accueilleront au chaleureux Refuge du Plan du Lac (2364 m).

PROGRAMME

Jour 01 :

Rendez-vous en gare de **Modane à 8 h 30 mn**. Le petit-déjeuner sera pris en commun pour un premier moment d'échange et de convivialité. Présentation du séjour par l'accompagnateur et répartition des participants dans les différents véhicules. Cela permet également de vérifier le contenu du sac à dos afin de ne porter que l'indispensable. En fonction de l'enneigement, nous montons le plus haut possible en direction du **Suffet** au-dessus de Termignon. Nous préparons les sacs et quittons la forêt pour entrer dans le Parc national de la Vanoise. Nous gagnons rapidement des pentes dégagées, dominées par la Pointe de Lanserlia. Après le hameau typiquement mauriennais de **La Chavière**, le profil s'adoucit et nous parvenons aux grands espaces du **Plan du Lac** (2362 m). Nous découvrons l'impressionnante face sud de la Grande Casse, avant de parvenir au **Refuge du Plan du Lac** (2364 m).

Dénivelée : + 500 à 800 m, - 0 m

Longueur : 7 à 10 km

Horaire : 3 à 4 h

Jour 02 :

Cette journée est consacrée à l'exploration du Massif de Lanserlia. Par un itinéraire à travers d'immenses étendues immaculées, nous contournons le relief ruiniforme des **Rochers de Lanserlia** (2886 m) pour monter et atteindre progressivement les crêtes qui dominent le refuge. C'est à travers des vallons sauvages où tout le plaisir ludique des descentes en raquettes peut s'exprimer que nous rentrons déguster un bon vin chaud (rouge ou blanc), si vous êtes amateur.

Dénivelée : + 600 m, - 600 m

Longueur : 10 km

Horaire : 4 h

Jour 03 :

Une belle boucle empruntant des crêtes et de belles pentes face à la Grande Casse (3855 m), point culminant de la Savoie, nous permet de dominer les Gorges du Doron de Termignon et Entre Deux Eaux, confluent des torrents de la Rocheure et de la Leisse. Après avoir évolué dans ce grand désert blanc, nous regagnons le refuge pour récupérer nos affaires, avant d'entamer la descente finale.

Arrivée prévue en **gare de Modane vers 17 h 30 mn**.

Dénivelée : + 250 m, - 750 à - 1050 m

Longueur : 11 à 14 km

Horaire : 4 à 5 h

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, risques d'avalanches, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivellée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

Enneigement :

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 8 h 30 mn devant la Gare de Modane.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hôtel des Voyageurs (Tél : 04 79 05 01 39).

Accès train : Gare de Modane

La veille :

Paris Austerlitz : 20h52

06h41 : Modane

Lyon Part Dieu : 20h08

21h33 : Chambéry : 21h58

23h19 : Modane

Marseille : 18h15

19h54 : Lyon Part Dieu : 20h08

21h33 : Chambéry

Chambéry : 21h58

23h19 : Modane

Horaires indicatifs 2021 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Accès bus : Gare de Modane

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

Accès voiture : Gare de Modane

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont indispensables (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

L'utilisation en est efficace et simple.

Autoroute de Maurienne A 43, sortie Modane.

Parking :

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking au départ de la randonnée.

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons régulières pour Chambéry : : www.altibus.com puis train pour Modane.

DISPERSION

Le Jour 03 à 17 h 30 mn à la Gare de Modane

Retour train : Gare de Modane

Modane : 17h45

22h12 : Paris Gare de Lyon

Modane : 17h45

18h50 : Chambéry : 19h27

20h52 : Lyon Part Dieu

Horaires indicatifs 2021 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Retour bus : Gare de Modane

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

Retour voiture : Gare de Modane

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Train pour Chambéry, puis liaisons régulières : www.altibus.com

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, l'hôtel ci-dessous est un partenaire :

Hôtel** des Voyageurs (Tél : 04 79 05 01 39), face à la gare.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.
- Carte de membre de la FFME ou du CAF (si vous êtes adhérent).

Nous suivons au plus près **l'évolution des directives sanitaires**. Le cas échéant, vous recevrez avant votre départ, des informations complémentaires afin de vous conformer aux mesures sanitaires en

vigueur aux dates de votre séjour et de compléter éventuellement la liste de votre équipement.

NIVEAU

Dénivelée moyenne : 550 m Maximum : 800 m

Longueur moyenne : 12 km Maximum : 14 km

Horaire moyen : 4 h 30 mn Maximum : 5 h

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

HEBERGEMENT

Refuge de montagne gardé et chauffé, en dortoirs de 8 personnes.

Eau courante et toilettes à l'intérieur du refuge.

L'ambiance ainsi que l'organisation des repas et le couchage (bat-flancs) est typique d'un refuge de montagne.

Les refuges sont généralement pourvus de sabots en caoutchouc.

Repas :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Le pique-nique du premier jour est fourni, une partie de ceux des jours suivants préparés par le gardien du refuge.

TRANSFERTS INTERNES

Si vous venez en voiture, nous vous demandons de bien vouloir utiliser votre véhicule pour rejoindre le départ de la randonnée.

PORTAGE DES BAGAGES

Limité au maximum. Vous portez la totalité de vos affaires personnelles pour monter et descendre du refuge. Lors de la randonnée du deuxième jour, vous n'emportez que vos affaires pour la journée et le repas de midi, réparti entre tous.

Prévoyez une place pour du matériel collectif de sécurité.

GROUPE

De 6 à 12 personnes seulement

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

Dédoublement :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, qualification raquettes **connaissant parfaitement les massifs.**

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.

- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.

- Etre disponible et à votre écoute.

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

Raquettes TSL 225

Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- Un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

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, la veste polaire est un

complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- 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. **Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.

Equipement :

- **1 sac à dos de 35/40 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.

- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- **Un sac de couchage.**
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : 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).
- 1 pince à épiler.

Et puis...

- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Les prestations supplémentaires doivent se faire à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le petit-déjeuner du premier jour.
- Le prêt des raquettes et des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les éventuels jetons de douche.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

NOS POINTS FORTS

- Un week-end en refuge, rupture totale avec le quotidien.
- Les grands espaces sauvages du Parc National de la Vanoise
- L'ambiance haute-montagne, malgré la faible difficulté de la randonnée.
- La journée à la Pointe de Lanserlia à près de 3000 mètres.
- L'accueil avec le petit-déjeuner pour présenter au mieux le week-end.
- L'ambiance chaleureuse du Refuge du Plan du Lac.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- La fourniture du matériel : raquettes et bâtons, ainsi que le matériel de sécurité.
- L'accès en train facile (5 h de Paris) avec prise en charge à la gare de Modane.
- Le retour en correspondance avec les horaires de train (pas de nuit supplémentaire sur place).

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir le massif du Thabor, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

BIBLIOGRAPHIE

La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

La neige. Connaître et observer la neige pour mieux prévoir les avalanches, Robert Bolognesi, Nathan.

"La Vanoise, Montagne de l'homme", Jean Marie JEUDY. Edition GLENAT.

ALPES MAGAZINE n°16, " Haute-Maurienne, Les beautés du Diable ", p 65.

ALPES MAGAZINE n°25, " La Grande Casse : le Mont-Blanc de Pralognan", p 20.

ALPES MAGAZINE n°33, " Maurienne, Retour à la Montagne ", p 60.

ALPES MAGAZINE n°40, " Les Parcs des Alpes ", p 62.

ALPES MAGAZINE n°53, " Quatre parcs sans frontière ", p 12.

ALPES MAGAZINE n°62, " Ski de printemps en Vanoise ", p 48.

ALPES MAGAZINE n°78, " Inaccessible et incomprise Maurienne", p 52.

ALPES MAGAZINE n°82, " Parc national de la Vanoise, il tutoie les cieux ", p 90.

ALPES MAGAZINE n°98, " La Vanoise, une terre de passions ", p 22.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard " Massif de la Vanoise"

1 / 25 000 IGN 3633 ET " Tignes - Val d'Isère "

