

Tour de la Vanoise à raquette



PRESENTATION

Raid raquette montagne en refuge
5 jours, 4 nuits, 5 jours de randonnée

Le massif de la Vanoise devient au fil des ans, un de nos lieux de prédilection. De larges vallons, des sommets accessibles, le Parc National se prête merveilleusement bien à la pratique de la raquette en altitude. Nous y avons en effet déniché de fabuleux itinéraires au pied de la Grande Casse (3855 m), point culminant de la Savoie. Nous faisons notre trace dans ces espaces grandioses 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). En cinq jours, nous relierons Tignes à Val d'Isère en effectuant le tour de la Pointe de la Sana.

Ce raid se déroule en haute montagne dans un domaine sauvage et préservé, avec les contraintes que cela impose au niveau des conditions météo, de l'hébergement et du portage. L'hébergement s'effectue dans les agréables refuges du Parc national de la Vanoise et vous vous souviendrez de l'accueil des gardiens. Vous avez à porter vos affaires personnelles durant les cinq jours.

PROGRAMME

Jour 01 :

Rendez-vous en gare de Bourg St Maurice à 8 heures. 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. Nous gagnons ensuite Le Manchet au-dessus de Val d'Isère pour y laisser des véhicules, puis Tignes, point de départ de la randonnée. L'organisation de cette logistique occupe une bonne partie de la matinée. Nous quittons la forêt de pylônes et pénétrons dans le Parc National de la Vanoise pour atteindre le Col de la Leisse (2761 m). La descente par le vallon du même nom nous conduit au Refuge de la Leisse (2487 m), au pied de La Grande Motte.

Dénivelée : + 650 m, - 270 m

Longueur : 9 km

Horaire : 4 h

Jour 02 :

Cette étape au relief très doux nous laisse le temps d'observer les chamois et les marmottes qui ne manqueront pas d'être au rendez-vous. Nous commençons par monter jusqu'au Col des Pierres Blanches (2842 m), magnifique passage dominant le vallon de La Rocheure, mais sans issue. Nous redescendons sur le même versant pour rejoindre le fond du Vallon de la Leisse au pied des à-pics de la Grande Casse. Cette douce portion jusqu'au confluent d'Entre Deux Eaux nous permet d'admirer à loisir nos compagnons les chamois. Le plus dur reste à faire car c'est en montée que nous terminons la journée pour atteindre le Refuge du Plan du Lac (2307 m). Mais nul doute que le sourire des gardiens sera là pour effacer les dernières fatigues.

Dénivelée : + 700 m, - 880 m

Longueur : 16 km

Horaire : 5 h

Jour 03 :

Cette journée est consacrée à l'exploration du Massif de Lanserlia. Nous contournons tout le massif pour atteindre le vallon menant à la Pointe de Lanserlia (2909 m). De grands espaces nous mènent ensuite au Col de Lanserlia (2791 m) au pied du Grand Roc Noir et de la Pointe du Vallonnet. Par le Grand Vallon, où tout le plaisir ludique des descentes en raquettes peut s'exprimer, nous gagnons le Vallon de La Rocheure. Nous remontons ensuite cette douce vallée, à la recherche des chamois paissant sur les faces sud, jusqu'à la chaleur du Refuge de La Femma (2352 m), où nous passons la nuit.

Dénivelée : + 800 m, - 810 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5 h 45 mn

Jour 04 :

Cinq petits cols sont au programme de cette randonnée d'envergure, sans réelle difficulté, ce qui nous conduit jusqu'à l'altitude de 3000 mètres. Nous commençons par gravir les pentes menant au Col du Pisset (2958 m). Un petit collu (2980 m) nous ouvre ensuite les portes du cirque de la face Nord de la Pointe de Méan Martin. Après avoir contourné le Glacier des Fours, nous montons au Col des Roches (2973 m). Après un nouveau petit collu, nous atteignons la Pointe de la Met (3041 m), point culminant de la randonnée. Le dernier col, le Col de Bézin (2976 m) nous ramène dans le vallon conduisant au Refuge du Fond des Fours (2537 m).

Dénivelée : + 890 m, - 710 m

Longueur : 12 km

Horaire : 5 h 45 mn

Jour 05 :

Un grand zig-zag nous permet d'atteindre la base des Pointes de Lorès. Notre point le plus haut est atteint à la cote 2864. Après être passés aux Pissets, un large mouvement circulaire au pied du Glacier des Barmes de L'Ours et de la Pointe de la Sana, nous conduit près de la Croix du Pisset (2777 m). On se laisse ensuite glisser dans le Ruisseau du Charvet. La gorge se resserre et la randonnée en raquettes prend des allures de canyoning. Nous arrivons ainsi au Manchet, terme de notre périple. Nous récupérons les véhicules laissés à Tignes. Arrivée prévue en gare de Bourg St Maurice vers 18 heures.

Dénivelée : + 700 m, - 1130 m

Longueur : 16 km

Horaire : 5 h 15 mn

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 dénivelée 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 heures devant la Gare de Bourg St Maurice.

Merci de nous préciser votre **mode d'accès à l'inscription**, afin de nous permettre d'organiser les navettes jusqu'au départ de la randonnée.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au café Le Tonneau (Tél : 04 79 07 51 60).

Accès train : Gare de Bourg St Maurice

La veille :

Paris Gare de Lyon : 18h43	21h39 : Chambéry : 22h45	01h00 : Bourg St Maurice
Lyon Part Dieu : 21h08	22h31 : Chambéry : 22h45	01h00 : Bourg St Maurice
Marseille : 17h10	18h54 : Lyon Part Dieu : 19h08	22h45 : Bourg St Maurice

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

Accès bus : Gare de Bourg St Maurice

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 Bourg St Maurice

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 A 43, puis A430 jusqu'à Albertville. Ensuite N90 jusqu'à Bourg St Maurice.

Parking :

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking au départ (à Tignes) ou à l'arrivée de la randonnée (au Manchet). Ces parkings sont payants jusqu'au 8 mai (**pris en charge par nos soins**).

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons régulières pour Chambéry : www.altibus.com, puis train pour Bourg St Maurice.

DISPERSION

Le Jour 05 à 18 heures à la Gare de Bourg Saint Maurice.

Retour train : Gare de Bourg St Maurice

Lendemain Bourg St Maurice : 08h14	10h07 : Chambéry : 10h22	13h14 : Paris Gare de Lyon
Bourg St Maurice : 18h14	20h06 : Chambéry : 20h27	21h52 : Lyon Part Dieu
Lendemain Bourg St Maurice : 08h14	11h48 : Lyon Part Dieu : 12h10	14h01 : Marseille

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

Retour bus : Gare de Bourg St Maurice

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 Bourg St Maurice

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 :

Les hébergements ci-dessous sont des partenaires :

A Bourg St Maurice :

Hôtel Le BSM (04 79 07 11 34) www.le-bsm.com

Hôtel ** Arolla (04 79 07 01 78) www.hotel-arolla.fr

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).

NIVEAU

Dénivelée moyenne : 750 m

Maximum : 890 m

Longueur moyenne : 13 km

Maximum : 16 km

Horaire moyen : 5 h 15 mn

Maximum : 5 h 45 mn

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

HEBERGEMENT

Refuges du Parc national de la Vanoise chauffés et gardés, en dortoirs.

Les refuges sont généralement pourvus de sabots en caoutchouc.

Jour 1 : Refuge de La Leisse en grands dortoirs. **Pas d'eau courante**. L'ambiance chaleureuse est typique d'un refuge de montagne et l'accueil de Céline, la gardienne y contribue.

Les chalets-refuges Chaloin, ont été choisis par le parc de la Vanoise dans les années 1960 pour répondre à diverses exigences : rusticité, robustesse, convivialité, mise en chauffe rapide, insertion dans des sites naturels, mais surtout rapidité de construction. En effet, il ne se passait guère que trois semaines entre le premier hélicoptage et l'ouverture au public !

La pièce commune dans le chalet principal est chauffée.

Les dortoirs sont dans un chalet annexe, non chauffé. **Nous n'avons jamais froid** car, soit le dortoir est complet et il y fait chaud, soit ce n'est pas le cas et il y a des couvertures supplémentaires.

Jour 2 : Refuge du Plan du Lac en dortoirs de 6 à 8 personnes. **Eau courante** et quelquefois possibilité de douches. Juliette et Guilhem vous accueilleront dans ce chaleureux refuge.

Jour 3 : Refuge de La Femma en dortoirs de 4 à 6 personnes. **Eau courante** et quelquefois possibilité de douches. Ce refuge récent accueille nos groupes en raquettes depuis..., 20 ans déjà !!!

Jour 4 : Refuge du Fond des Fours, en grands dortoirs. **Pas d'eau courante.** Vous ne serez pas dépaysés, car c'est également un chalet-refuge Chaloin. La pièce commune dans le chalet principal est chauffée. Les dortoirs sont dans un chalet annexe, non chauffé. **Nous n'avons jamais froid** car, soit le dortoir est complet et il y fait chaud, soit ce n'est pas le cas et il y a des couvertures supplémentaires.

L'ambiance chaleureuse est typique d'un refuge de montagne et c'est ~~une autre~~ Claire qui vous accueille.

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 les gardiennes et gardiens des refuges.

TRANSFERTS INTERNES

Si vous venez en voiture, nous vous demandons de bien vouloir utiliser votre véhicule pour rejoindre le départ de la randonnée et effectuer les navettes entre Tignes et Val d'Isère.

PORTAGE DES BAGAGES

Limité au maximum. Vous portez la totalité de vos affaires personnelles et une partie des repas de midi et répartis entre tous. Le pique-nique du premier jour est fourni, une partie de ceux des jours suivants préparés par les gardiennes et gardiens des refuges.

Très rarement, il arrive qu'un refuge ne soit pas gardé. Dans ce cas, nous aurons à porter un repas du soir et un petit-déjeuner supplémentaires.

Prévoyez une place pour du matériel collectif de sécurité.

GROUPE

De 6 à 12 personnes seulement

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.

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.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, qualification raquettes **connaissant parfaitement le massif.**

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.
- Boite 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

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 matériel collectif.
- Les éventuels frais de parking à Tignes ou au Manchet (Val d'Isère).

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 séjour en refuges, rupture totale avec le quotidien.
- Le vallon de La Leisse, au pied de la Grande Casse.
- Les chamois et les marmottes de la Femma.
- La journée à 3000 mètres d'altitude.
- Les grands espaces de la dernière journée.
- L'accueil avec le petit-déjeuner pour présenter au mieux le week-end.
- L'accueil des gardiennes et gardiens des refuges du Parc de la Vanoise.
- 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 Bourg St Maurice.
- 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 la Vanoise, 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.

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°4, " Tignes, mort de boue ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°5, " Régine en son refuge (Fond des Fours) ", p 68.

ALPES MAGAZINE n°8, " Tarentaise, les pièges de l'or blanc ", p 16.

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

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°73, " Tarentaise, la vertu des versants ", p 60.

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.

ALPES MAGAZINE n°145, " La Planète Tignes ", p 36.

ALPES MAGAZINE n°145, " Mars 1952, les dernières heures de Tignes ", p 50.

ALPES MAGAZINE n°178, " Refuge du Fond des Fours, la Femme-Orchestre ", p 36.

CARTOGRAPHIE

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

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