

HIVER 2018 - 2019

## LA VANOISE A RAQUETTE

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



Ce week-end s'adresse à toutes les personnes qui ont l'habitude de marcher régulièrement et 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 peut-être 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). Vous êtes logés au Refuge du Fond des Fours, blotti au creux de son vallon. Le portage est limité au maximum dans ces conditions alpines. Ce programme, bien que facile, se déroule en haute montagne dans des espaces grandioses et préservés, avec les contraintes que cela impose au niveau des conditions météo, de l'hébergement et du portage.

**DESTINATIONS QUEYRAS**  
**8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE**  
**Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : [contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com) - web : [www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

# 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 les véhicules. Nous montons le vallon des Fours pour parvenir au **Plan de l'Arselle** (2125 m) et pénétrons dans le **Parc National de la Vanoise**. Un passage plus pentu au-dessus du Plan des Gouilles donne accès au magnifique petit cirque du Fond des Fours. Le **refuge du Fond des Fours** (2537 m) où nous passons la nuit est tout proche.

Dénivelée : + 610 m, - 0 m

Longueur : 9 km

Horaire : 3 h

## **Jour 02 :**

Trois petits cols sont au programme de cette randonnée d'envergure, sans réelle difficulté et avec des sacs allégés. Ce beau parcours nous conduit jusqu'à l'altitude mythique de 3000 mètres. Nous commençons par gravir les pentes menant au **Col des Roches** (2973 m). Nous sommes au-dessus du Glacier des Fours et face à la Pointe de Méan Martin. Après un petit collu, nous atteignons la **Pointe de la Met** (3041 m), point culminant de la randonnée. La vue sur les massifs mauriennais de l'Albaron et de la Levanna est splendide. Le dernier col, le **Col de Bézin** (2976 m) nous ramène dans le vallon conduisant au Refuge du Fond des Fours (2537 m). Selon les conditions, de nombreuses variantes sont possibles.

Dénivelée : + 540 m, - 540 m

Longueur : 9 km

Horaire : 4 h

## **Jour 03 :**

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 revenons ainsi au Manchet, terme de notre périple, où nous retrouvons les véhicules. Selon les conditions, d'autres itinéraires sont possibles.

Arrivée prévue en gare de **Bourg St Maurice vers 18 heures**.

Dénivelée : + 700 m, - 1130 m

Longueur : 16 km

Horaire : 5 h 15 mn

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 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 : 22h31		06h54 : Bourg St Maurice
Paris Gare de Lyon : 16h45	19h40 : Chambéry : 20h31	22h29 : Bourg St Maurice
Lyon Part Dieu : 18h50		22h29 : Bourg St Maurice
Lyon Part Dieu : 19h50	21h16 : Chambéry : 21h48	00h03 : Bourg St Maurice
Marseille : 15h38	17h24 : Lyon Part Dieu : 17h50	21h25 : Bourg St Maurice

Horaires indicatifs 2018 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://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](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

### **Accès voiture : Gare de Bourg St Maurice**

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

#### 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](http://www.blablacar.fr) ou [www.idvroom.com](http://www.idvroom.com).

#### Parking :

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking au départ de la randonnée. Les éventuels frais sont pris en charge par nos soins.

### **Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry**

Lyon Saint Exupéry : [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)

Liaisons régulières pour Chambéry : [www.altibus.com](http://www.altibus.com) puis train pour Bourg St Maurice

## **DISPERSION**

### **Le Jour 03 vers 18 heures en Gare de Bourg St Maurice.**

#### **Retour train : Gare de Bourg St Maurice**

Bourg St Maurice : 18h44		23h36 : Paris Gare de Lyon
Bourg St Maurice : 18h11		21h20 : Lyon Part Dieu
Bourg St Maurice : 18h11	21h20 : Lyon Part Dieu : 21h36	23h16 : Marseille

Horaires indicatifs 2017 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

#### **Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry**

Aéroport de Lyon St Exupéry : [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)

Train pour Chambéry, puis liaisons régulières : [www.altibus.com](http://www.altibus.com)

## Hébergement avant ou après la randonnée :

Hôtel\*\*\* Autantic (04 79 07 01 70) [www.autantic.fr](http://www.autantic.fr)

Vous pouvez également contacter l'Office du Tourisme de Bourg St Maurice (04 79 07 12 57).

## 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

### 3 chaussures

Dénivelée moyenne : 620 m

Maximum : 700 m

Longueur moyenne : 11 km

Maximum : 16 km

Horaire moyen : 5 h

Maximum : 5 h 15 mn

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

## HEBERGEMENT

Refuge de montagne du Parc national de la Vanoise gardé en grands dortoirs. **Pas d'eau courante.** L'ambiance chaleureuse est typique d'un refuge de montagne et vous serez accueillis par Jean Thomas, et son accent chantant...

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 héliportage 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.

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 ne portez la totalité de vos affaires personnelles que pour monter et descendre du refuge. Lors des randonnées, vous n'emportez que vos affaires pour la journée et le repas de midi, réparti entre tous. Celui du premier jour est fourni, une partie de ceux des jours suivants préparés par la gardienne du refuge.

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 choisirez, 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.
- 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.
- 1 pantalon confortable pour le soir.

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.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Un drap-sac. **Les duvets sont inutiles.**
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

**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**

du **Samedi** 20 avril au **Lundi** 22 avril 2019 (Pâques)

**318 €**

du **Lundi** 29 avril au **Mercredi** 1<sup>er</sup> mai 2019

**318 €**

du **Dimanche** 5 mai au **Mardi** 7 mai 2019

**318 €**

## **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 Val d'Isère.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- L'assurance multirisque.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

# POUR EN SAVOIR PLUS

## **NOS POINTS FORTS**

- Un week-end en refuge, rupture totale avec le quotidien.
- L'ambiance haute-montagne, malgré la faible difficulté de la randonnée.
- La journée à 3000 mètres face à la Pointe de Méan Martin.
- Les grands espaces de la dernière journée.
- L'accueil avec le petit-déjeuner pour présenter au mieux le week-end.
- L'ambiance montagnarde et rustique du Refuge du Fond des Fours.
- 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.

## **BIBLIOGRAPHIE**

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

"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, " Mars 1952, les dernières heures de Tignes ", p 50.

## **CARTOGRAPHIE**

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

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



**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,  
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE  
SUR NOTRE SITE INTERNET,  
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



***#destinationsqueyras***

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM  
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

## **INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES**

### **ASSURANCES**

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

### **REGLEMENT**

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**À l'inscription** : Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ** : Le solde sans appel de notre part

### **CONTACT**

**Destinations Queyras**  
8 route de la gare  
05600 GUILLESTRE  
Tel. (33) 04.92.45.04.29  
Fax. (33) 04.92.45.00.49  
[contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

Agence de voyage N° IM005100004  
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €  
RCS Gap 484 591 235  
RCP MMA 113.326.666  
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS  
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -  
SIREN 484 591 235 APE 633Z