



TRAVERSÉE DES DÔMES DE LA VANOISE EN SKI DE RANDONNÉE

Séjours montagne

Du grand ski dès le premier jour, des itinéraires dans des décors grandioses et des refuges confortables à la cuisine soignée, voilà ce qui vous attend au cours de ce séjour ski de rando de 5 jours. Les étapes conséquentes, couplées à des altitudes parfois élevées, demandent une bonne condition physique. Ce séjour exceptionnel au cœur du Parc National de la Vanoise est un must en terme de ski de randonnée.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : La Vanoise
- 5 jours
- 4 - 7 personnes (Confirmé à partir de 4 inscrits)
- Tarifs : 1045,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : VAL THORENS - REFUGE DE PECLET POLSET

Accueil, vérification des sacs et du matériel. Montée par la télécabine des trois vallées puis par les remontées de Val Thorens jusqu'au col de Thorens, 3095m. Petite descente à ski pour regagner le glacier de Chavière par lequel nous monterons jusqu'au col de Gebroulaz à 3417m. Descente sur le glacier de Gebroulaz jusqu'à la côte 2950m. Pique-nique. Si les conditions nivologiques et météorologiques le permettent, nous remonterons jusqu'au Dôme de Polset 3497m. Descente jusqu'au refuge de Peclet Polset (2530m). Itinéraire se déroulant en haute montagne sur des glaciers parfois crevassés.

Dénivelés : + 1000m / - 1450m ; Temps de montée : environ 4 h 30. Temps total de l'étape : 7/ 8 heures

JOUR 2 : PECLET POLSET - REFUGE DE LA DENT PARRACHÉE

Nous mettrons le cap sur le passage de la Brèche de la Croix de la Rue (2885m). Il sera nécessaire de porter les skis au passage du couloir, 100 mètres à 30/35 degrés. De la brèche, nous descendrons les belles pentes Est puis nous rejoindrons le col d'Aussois 2914m pour gravir la pointe de l'Observatoire à 3016m. Fantastique panorama sur les Alpes. Belle descente en versant sud jusqu'au Refuge du Fond d'Aussois avant de remonter jusqu'au refuge de la Dent Parrachée 2515m où nous passerons la nuit.

Dénivelés : + 1350m / - 900m ; Temps de montée : environ 4h / 5h . Temps total de l'étape : 7/ 8 heures

JOUR 3 : DENT PARRACHÉE - REFUGE DE L'ARPONT VIA LE GLACIER DE LA MAHURE

De bonne heure et de bonne humeur nous gagnerons le col de Labby 3324m. Ce col nous donnera accès au grand glacier de la Mahure qui se prolonge jusqu'au glacier du Dôme de Chasseforêt. Grande descente fabuleuse de plus de 1000m au pied de la face nord de la Dent Parrachée sur les pentes régulières du glacier de

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

la Mahure jusqu'au refuge de l'Arpont 2309m où nous passerons la nuit.

Dénivelés : + 1000 m / - 1000 m ; Temps de montée : environ 4 h. Temps total de l'étape : 6/7 heures

JOUR 4 : REFUGE DE L'ARPONT - REFUGE DU ROC DE LA PÊCHE VIA LE DÔME DES NANTS

Bien reposés par cette halte dans ce refuge confortable, nous remonterons le glacier de l'Arpont jusqu'au sommet des Dômes de la Vanoise, le Dôme des Nants à 3553m. Vue à 360° sur le Parc National de la Vanoise, le massif du Mont Blanc et les Ecrins. Incroyable descente en versant nord jusqu'au val de Chavière pour rejoindre le refuge du Roc de la Pêche 1890m. Bain à bulle ou hammam au programme dans ce refuge hors du commun.

Dénivelés : + 1350 m / - 1650 m ; Temps de montée : environ 4 h. Temps total de l'étape : 6/7 heures

JOUR 5

Nous rentrerons en Maurienne par le col de Chavière 2796m. Pour l'atteindre, nous remonterons la longue et belle vallée qui conduit jusqu'au col. Longue descente jusque dans la vallée par le grand planay. Un taxi nous ramènera à Orelle.

Dénivelés : + 900 m / - 1100 m ; Temps de montée : environ 3 h 30 / 4 h. Temps total de l'étape : 5/6 heures

Séparation en fin d'après-midi à Orelle sur le parking du télécabine des trois vallées.

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. **Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant**, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des skieurs.

Nombre de participants

7 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants**, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

Matériel à prévoir

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans l'onglet "Tarif des options".

NB : La location du matériel et les modifications ne sont possibles qu'avant le versement du solde de votre réservation (45 jours avant le départ). Nous vous conseillons de bien prendre le temps, dès votre inscription, de lister le matériel dont vous disposez, qui peut vous être prêté, que vous souhaitez acheter ou vous faire offrir...**Tout matériel initialement loué à ROC ECRINS et finalement non pris le jour du départ ou non utilisé ne sera pas remboursé.**

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription.

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4*
- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette,
- Un casque* agréé pour l'alpinisme ou le ski
- Crème solaire « écran total » soit un indice de protection fort entre 30 et 50

Le corps

- Un sac à dos montagne permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 25 litres
- Un vêtement manches longues, une polaire ou soft shell
- Une doudoune chaude
- Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie, la neige et le vent
- Un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *
- Maillot de bain si vous souhaitez profiter du sauna ou du jacuzzi (12€ par pers)

Les mains

- Une paire de gants fins en cuir ou polaire et une paire plus chaude

Les jambes

- L'idéal est un pantalon de ski en gore tex avec ouvertures latérales au-dessous duquel vous mettrez un collant si besoin

Les pieds

- Des skis de randonnée
- Une paire de "peaux de phoque"* en bon état et bien encollées
- Une paire de couteaux* à neige adaptés à vos fixations
- Une paire de chaussures* de ski de randonnée
- Une paire de bâtons* télescopiques
- Une paire de crampons light* réglés sur vos chaussures
- Un piolet léger*
- Une paire de chaussettes de rechange

Divers

- Prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petites pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps
- Petit couteau
- Petit thermos
- Appareil photo
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

Cette liste n'est bien sûr pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Avertissements Haute Montagne

La pratique du ski de randonnée est soumise à différents éléments que nous ne pouvons parfois ni anticiper, ni maîtriser ; nous pouvons par conséquent être amenés à modifier le programme de nos séjours pour diverses raisons :

- Si la météorologie et/ou les conditions nivologiques ne permettent pas de réaliser le programme prévu et/ou
- s'il survient un retard dans l'ouverture ou une fermeture anticipée d'une remontée mécanique

dans ces cas nous vous proposerons un programme alternatif parfois le jour même du départ.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -
Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :
979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Comme toute activité en haute montagne, la pratique du ski de randonnée vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, ainsi qu'à des risques de blessures sur chutes. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

Santé

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à nos stages, néanmoins il peut être utile de vérifier auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez pas de contre-indication (notamment en cas de maladie chronique) à la pratique d'activité physique en haute-montagne.

Si vous suivez un traitement particulier, nous vous demandons de nous en avertir afin d'être en mesure de prendre les dispositions adaptées en cas de besoin.

L'altitude peut provoquer **lorsque l'on est pas suffisamment acclimaté un mal aigu des montagnes appelé aussi MAM**. Il se traduit dans la plupart des cas par des maux de tête, des nausées, et un sentiment général d'inconfort mais peut parfois dans les cas les plus graves évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral nécessitant une redescente immédiate.

Condition physique et Expérience

Les dénivelés importants, jusqu'à + 1350m, et la longueur des étapes demandent une excellente condition physique. Ce séjour s'adresse à des sportifs pratiquant une activité d'endurance de manière très régulière.

Itinéraire se déroulant en haute montagne sur des glaciers parfois crevassés, avec des pentes pouvant présenter des passages raides. Il est nécessaire de savoir skier sur toutes neiges non damées ; maîtriser toutes les techniques du ski de randonnée, en particulier les conversions.

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne** diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme **ou aspirant guide**. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, ou d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et à encadrer des ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratique et d'entraînement afin de constituer la liste de courses et avoir l'expérience et le niveau technique requis pour pouvoir intégrer la formation de guide de haute montagne.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant

l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

Hébergement

Le premier soir vous serez accueillis au cœur du Parc National de la Vanoise par Gérald, le gardien du **refuge de Peclet-Polset** (2474m) qui appartient au Club Alpin Français. Nuitée en chambre de 4 (couvertures fournies, prévoir un draps de sac), toilettes et lavabos communs, pas de douche dans le refuge. Repas copieux et consistants, pique-nique le midi.

La deuxième nuit nous serons les hôtes de Franck qui garde le **refuge de la Dent Parrachée** (CAF). L'ambiance y est décontractée notamment quand Franck se lance avec beaucoup de verve dans des histoires d'alpinistes...

La nuit au **refuge de l'Arpont** vous enchantera le troisième soir. La rénovation de cet ancien refuge par le Parc national de la Vanoise est une réussite. Toute la modernité intégrée à une architecture traditionnelle qui garde tout son charme. Douche chaude, literie neuve, grande salle à manger lumineuse, repas soignés. Le dernier soir, nous retrouverons la chaleur du **refuge du Roc de la Pêche**. Construit en 1996 sur les ruines d'un ancien alpage tenu par des moines, ce refuge se situe au cœur de la vallée de Chavière sur la commune de Pralognan la Vanoise à 1911 m d'altitude. Nuitée en chambre de 4 (couettes et draps fournis) toilettes communes. Lavabos et douches dans les chambres. Repas soignés. Sauna, jacuzzi, hammam (12€/personne sur demande).

Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9

le premier jour à **Orelle**, (73140, Savoie) sur le parking gratuit du télécabine des trois vallées (Coordonnées GPS 45°12'25.8"N 6°32'39.5"E) ou RDV à **L'Argentière La Bessée** le matin à 7h30 ou bien la veille si vous souhaitez récupérer le matériel loué.

Prix

Prix par personne : 1045,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne, la prise en charge de ses repas, nuitées et remontées mécaniques
- L'hébergement en refuges de haute montagne, en pension complète du premier soir jusqu'au repas du midi du dernier jour
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel
- Le taxi de retour (le prix varie en fonction du nombre de participants mini 12€ maxi 16€ par personne)
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.