

# Le Tour des glaciers de la Vanoise



Le parc national de la Vanoise est le premier parc national français d'un point de vue historique, créée en 1963.

Ce trekking fait partie de l'une des grandes randonnées mythiques des Alpes, traversant des paysages grandioses et diversifiés. Nous y trouvons de nombreux lacs d'altitudes, traversons des alpages majestueux, apercevons les flancs crevassés des glaciers... toujours dans un environnement privilégié.

Le parc de la Vanoise est un milieu préservé et sauvage où la faune alpine est abondante. Nous pourrions observer bouquetins, chamois, marmotte...

Le Tour des glaciers de la Vanoise est la plus belle façon de découvrir cette région montagneuse.

## Descriptif :

<p><b>Dimanche</b> Pralognan-la-Vanoise (1416m)/Refuge du col de la vanoise(2516m)</p>	<p>Nous partons de Pralognan-la-Vanoise (1416m) pour nous rendre au refuge du col de la Vanoise(2516m) : le refuge Felix Faure. Pour cela nous empruntons le GR55. Nous passerons par le lac des vaches qui se traverse sur de grandes pierres plates appelées : des lauzes. Nous pourrions admirer la Grande Casse( point culminant du massif 3855m) et l'aiguille de la Vanoise. Nous rejoignons ensuite les bords du lac de Long et le refuge. <i>Dénivelé positif : 1100m Dénivelé négatif : 0m</i> <span style="float: right;"><i>Durée : 4h00</i></span></p>
<p><b>Lundi</b> Refuge du col de la Vanoise(2516m)/ Refuge de l'Arpont(2309m)</p>	<p>Le sentier descend très progressivement en longeant le lac Rond et le lac de la Vanoise. Nous découvrons une nouvelle vallée : la vallée de Rocheure, puis parvenons aux lacs des Lauzières. Quand nous apercevons le lac Blanc, le refuge (2309m) est proche. Pour ceux qui le désirent, nous pourrions ensuite aller jusqu'au lac de l'Arpont ou celui de Chassefôret. Nous passons toute la journée au-dessus de 2000m d'altitude dans un univers très sauvage. <i>Dénivelé positif : 250m Dénivelé négatif : 455m</i> <span style="float: right;"><i>Durée : 6h00</i></span></p>
<p><b>Mardi</b> Refuge de l'Arpont(2309m) /refuge de Fournache(2350m)</p>	<p>Ce sentier balcon longe la Dent Parachée. Nous avons la vue sur la Maurienne, le massif du Thabor, la Meije, les Ecrins... Une vue très ouverte ! Nous dominons ensuite les lacs d'Aussois avant de rejoindre le refuge. Pendant cette journée, nous parcourons de la distance sur du chemin vallonné. <i>Dénivelé positif : 505m Dénivelé négatif : 615m</i> <span style="float: right;"><i>Durée : 6h30</i></span></p>
<p><b>Mercredi</b> Refuge de Fournache(2350m)/Refuge-porte d l'Orgère(1889m)</p>	<p>Pour cette journée, nous avons 2 alternatives qui dépendent essentiellement des conditions météo et de l'enneigement. Nous passons soit par le col de la Masse pour gravir le sommet du Rateau d'Aussois (3130m). Nous sommes dans un environnement d'altitude et minéral. Soit nous passons par le col du Barbier(2285m) qui empruntent un sentier balcon sans difficulté, permettant d'admirer les vallées de la Maurienne, les chalets de lauzes, les forêts de pins cembro... Dans les 2 cas, nous rejoignons le refuge –porte d'Orgère. <i>Dénivelé positif : 975m Dénivelé négatif : 1200m</i> <span style="float: right;"><i>Durée : 7h00</i></span> <i>Dénivelé positif : 265m Dénivelé négatif : 530m</i> <span style="float: right;"><i>Durée : 5h30</i></span></p>
<p><b>Jeudi</b> Refuge-porte d'Orgère(1889m)/Refuge de Pécelet-Polset(2450m)</p>	<p>Nous partons vers le col de Chavière(2796m) en traversant d'abord une forêt de pin cembro, puis en longeant le torrent de Povaret. Nous découvrons le lac de la Partie avant de franchir le col. Quelques névés restent présents. Puis nous rejoignons le refuge de Pecelet-Polset. Pour ceux qui le désirent, du refuge nous pouvons aller au lac Blanc ou au col de Souffre <i>Dénivelé positif : 860m Dénivelé négatif : 325m</i> <span style="float: right;"><i>Durée : 5h00</i></span></p>
<p><b>Vendredi</b> Refuge de Pecelet-Polset(2450m) /Refuge de Valette(2600m)</p>	<p>Le sentier suit d'abord la vallée du torrent de Doron de Valperon jusqu'au refuge du Roc de la Pêche. Nous montons ensuite vers les chalets des Nants dominés par le Roc de Blanchon et le Pommier Blanc. Nous rejoignons ensuite le col de Valette et le refuge du même nom(2565m) qui surplombent le lac de Valette. <i>Dénivelé positif : 875m Dénivelé négatif : 760m</i> <span style="float: right;"><i>Durée : 6h00</i></span></p>
<p><b>Samedi</b> Refuge de Valette(2600m) /Pralognan-la-Vanoise(1416m)</p>	<p>Nous passons le Roc du Tambour pour traverser le cirque du Grand Marchet afin de franchir le col du Grand Marchet(2490m). Enfin, nous redescendons sur Pralognan-la-Vanoise. Ceci est possible en fonction de l'enneigement. Sinon, la descente se fera directement après le Roc du Tambour. <i>Dénivelé positif : 285m Dénivelé négatif : 1450m</i> <span style="float: right;"><i>Durée : 6h00</i></span></p>

# Liste du matériel nécessaire

## Equipement personnel :

### La tête :

- Une casquette ou un chapeau
- Un bonnet ou un bandeau
- Une paire de lunettes de soleil
- Crème de protection solaire (peau et lèvres)

### Le buste:

- Deux tee-shirt (type carline, matière séchant rapidement)
- 1 tee-shirt manche longue (type carline, matière séchant rapidement)
- Une veste coupe-vent (type K-way ou Gore Tex)
- Une fine polaire
- Une veste chaude (type polaire épaisse)

### Les jambes:

- Un pantalon de toile légère
- Un pantalon coupe-vent (type K-way ou Gore Tex) si vous avez
- Deux shorts légers

### Les pieds :

- Deux paires de chaussettes montagne confortables
- Une paire de chaussures de marche en montagne, montantes, à semelle crantée
- Une paire de tong légère pour le refuge (facultatif)

### Les mains:

- Une paire de gants chauds type polaire coupe-vent

Si vous n'avez pas de pantalon et veste gore tex, prévoir un poncho qui couvre l'ensemble du corp.

## Matériel :

- Sac à dos avec large sangle ventrale et sangle de poitrine, contenance 45 litres minimum. Il faut laisser une place pour les casse-croûte et les en-cas.
- Sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.
- Bâtons de marche télescopiques, avec rondelles (conseillé)
- Une gourde d'un litre et demi minimum avec tuyau type « camelbak » (conseillé)
- Une petite trousse à pharmacie personnelle (avec quelques "Compeed", doliprane... )
- Une lampe frontale
- Un drap sac léger (soie) pour le couchage (les couvertures sont fournies en refuge)
- Une trousse de toilette (Boules Quiès conseillées) avec une petite serviette de toilette

## Divers :

- Une carte d'identité ou un passeport pour l'étranger
- Un couteau, une cuillère, gobelet plastique
- Papier toilette
- Facultatif: appareil photo

**Attention : Cette liste d'équipement est adaptée aux conditions que vous pourrez rencontrer en montagne, elle vous permettra de réaliser votre séjour dans de bonnes conditions de confort.**