



www.versantnature.com

Hiver 2013  
Randonnée accompagnée  
Sac allégé

## Haute Maurienne Vanoise en raquettes

### 5 jours de randonnée en raquettes (en étoile), nuitées en chambre d'hôtes

*En Haute Maurienne Vanoise, voilà des randonnées en raquettes qui alternent les sous-bois et l'immensité des paysages de haute montagne. Envie de découvertes, à la recherche d'intimité, la Haute Maurienne Vanoise cache, dans ses replis montagneux, de petits paradis. Un séjour en raquettes à neige qui vous dévoilera les multiples facettes de ce pays aux profondes vallées dominées par des sommets mythiques. Des itinéraires de randonnées qui vous offrent la possibilité d'observer la faune et les traces dans la neige. La nature sauvage, couronnée de glaciers, est à portée de raquettes... Après l'effort, sauna et jacuzzi à disposition pour un moment de détente, de bien-être et de remise en forme.*

### DESCRIPTION DES RANDONNÉES

**A noter** : les transferts aux points de départ des randonnées peuvent être assurés (en option).  
Accès au sauna et au jacuzzi inclus.

#### **Randonnée jour 1 : Chantelouve (1750 m) ou Le Suffet (1890 m)**

Installation en chambre d'hôtes puis premier contact avec la neige. Cheminement en raquettes à travers la forêt typique de Haute Maurienne. De vastes clairières offrent de beaux points de vue sur les versants enneigés. Une première randonnée soit à partir de la douce vallée en auge de Bessans où nous emprunterons le Chemin du Petit Bonheur, soit à partir de Termignon la Vanoise où nous cheminerons sur le sentier découverte de la forêt du Suffet. Initiation à l'utilisation de l'ARVA.

*Dénivelé\* : montée 280 / 550 m, descente 280 / 550 m      horaire\* ≈ 3 h 15 / 4 h 15 (\*selon destination)*

#### **Randonnée jour 2 : L'Ecot (2030 m)**

Nous nous rendons tout au bout de cette haute vallée, non loin des sources de l'Arc. L'itinéraire longe le clavier de Faudan, empreint de légende, pour arriver au hameau classé de l'Ecot. Ses bâtisses de pierres, couvertes de lauzes, ont un charme irrésistible. Nous remontons encore un peu la vallée minérale sous les sommets qui délimitent la frontière italienne. A notre retour, visite de Bonneval sur Arc, village de caractère parmi les plus beaux de France.

*Dénivelé : montée 400 m, descente 400 m      horaire de marche ≈ 4 h 45*

#### **Randonnée jour 3 : Plateau des Arpents (1886 m)**

Au pied de la Dent Parrachée (3697 m), plus haut sommet de ce versant de la Vanoise, découverte du Plateau des Arpents. Un circuit de randonnée sur les pentes sud de la montagne où la végétation crée une ambiance presque méditerranéenne. En limite du Parc national de la Vanoise, vous profiterez de points de vue sur la basse vallée et sur les montagnes alentours.

*Dénivelé : montée 480 m, descente 480 m      horaire de marche ≈ 5 h*

Hervé ASTIER VERSANT NATURE Villa Les Génétys - Bois Barbu 38250 VILLARD DE LANS  
Tél. : 04 76 94 07 13 Portable : 06 87 17 95 94 [contact@versantnature.com](mailto:contact@versantnature.com) [www.versantnature.com](http://www.versantnature.com)  
Établissement inscrit au registre des opérateurs de voyages et de séjours : immatriculation n° IM038100 053 - Garant : Caisse d'Épargne et de Prévoyance Rhône-Alpes 42 bd Eugène Deruelle 69003 LYON - Assureur RCP : MMA IARD 14 bd Marie et Alexandre Oyon 72030 LE MANS

#### **Randonnée jour 4 : Refuge de Vallonbrun (2270 m)**

L'itinéraire s'élève en lacets, passe auprès de chalets d'alpage puis continue dans un vallon. Une randonnée en balcon au-dessus de la vallée pour atteindre un plateau d'altitude où se dresse le refuge de Vallonbrun à l'architecture traditionnelle toute de pierres sèches. Sur les pentes du massif de la Vanoise, où la vue porte loin, les chamois sont régulièrement présents. **Déjeuner savoyard** au refuge.

*Dénivelé : montée 670 m, descente 670 m      horaire de marche ≈ 4 h 30*

#### **Randonnée jour 5 : Refuge de Bramanette (2100 m)**

Accès au lieu de départ par la navette reliant Bramans au Cernay (bus gratuit). La Haute Maurienne ne se résume pas au Parc national de la Vanoise. Vous découvrirez sur la rive gauche de l'Arc les mêmes richesses naturelles, des combes sauvages délaissées, à l'exemple du vallon suspendu de Bramanette. C'est à travers une forêt de mélèzes, non loin de l'église de Saint-Pierre d'Extravache (joyau de l'art roman), que nous rejoignons ce splendide alpage qui fait face à la Dent Parrachée.

*Dénivelé : montée 680 m, descente 680 m      horaire de marche ≈ 5 h 15*

**Observation** : itinéraires de randonnées et horaires de marche fournis à titre indicatif. Le programme peut être modifié suivant la météo, l'état du manteau neigeux, le niveau du groupe, les conditions locales particulières, la circulation de la navette reliant Bramans au Cernay... Ces modifications (chronologie des randonnées, itinéraire, destination des sorties...) sont uniquement faites dans votre intérêt. Nous pouvons aussi être amenés à déplacer ou à annuler le déjeuner en altitude en fonction de la météo ou de la période de gardiennage du refuge. Votre accompagnateur s'adapte et s'efforce de rendre votre séjour agréable et convivial, ceci en toute sécurité.

### DESCRIPTION DU SÉJOUR

**DURÉE** : 5 jours / 4 nuits.

**DATES PROPOSÉES** : du 18 au 22 février 2013  
du 11 au 15 mars 2013  
du 18 au 22 mars 2013

**dates de votre choix (selon dispo.) pour les groupes ≥ 6 personnes.**

**PRIX PAR PERSONNE** : 498 €

**Prix incluant** : l'encadrement, les demi-pensions en table et chambre d'hôtes, les pique-niques du midi, le déjeuner en refuge le jour 4, la taxe de séjour, les draps et les serviettes de toilette, le prêt du matériel (voir rubrique « MATÉRIEL FOURNI »), **accès au sauna et au jacuzzi.**

**Prix n'incluant pas** : les boissons et autres dépenses personnelles, le transport aller retour du domicile au lieu fixé pour le rendez-vous et la dispersion, les transferts allers retours aux points de départ des randonnées (en option), les assurances personnelles, les chaussures de randonnée pour les raquettes.

**En option** : l'assurance (annulation et interruption de séjours, bagages) et l'assistance pour un montant correspondant à 2,85 % du prix du séjour, **les transferts AR aux points de départ des**

Hervé ASTIER VERSANT NATURE Villa Les Génétys - Bois Barbu 38250 VILLARD DE LANS  
Tél. : 04 76 94 07 13 Portable : 06 87 17 95 94 [contact@versantnature.com](mailto:contact@versantnature.com) [www.versantnature.com](http://www.versantnature.com)  
Établissement inscrit au registre des opérateurs de voyages et de séjours : immatriculation n° IM038100 053 - Garant : Caisse d'Épargne et de Prévoyance Rhône-Alpes 42 bd Eugène Deruelle 69003 LYON - Assureur RCP : MMA IARD 14 bd Marie et Alexandre Oyon 72030 LE MANS

**randonnées** (supplément de 20 à 30 €/personne à régler sur place ; le montant dépend du nombre de participants transportés).

**CONSTITUTION DU GROUPE** : de 4 à 12 participants maximum.

**NIVEAU REQUIS** :  randonneur moyen.

La découverte du milieu montagnard, sous ses aspects naturels et humains, est privilégiée.

Pour les personnes découvrant la raquette à neige, cette discipline ne requiert aucune technique particulière. Toutefois, par rapport à la randonnée à pied, cela peut s'avérer un peu plus physique selon l'état du manteau neigeux.

**ENCADREMENT** : accompagnateur en montagne diplômé d'Etat ayant la qualification raquette.

**HÉBERGEMENT ET RESTAURATION** : nuitées en chambre d'hôtes, dans un chalet savoyard à l'ambiance pierres et bois (chambres de 2, de 3 ou de 4/5 places). Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Les pique-niques sont accompagnés de vivres de course.

**MATÉRIEL FOURNI** : raquettes à neige, bâtons, matériel de sécurité (ARVA, pelle, sonde).

**PORTAGE** : sac à dos allégé, contenant uniquement vos affaires personnelles de la journée et votre pique-nique.

**CARTOGRAPHIE** : IGN Top 25, 3534 OT Les Trois Vallées - Modane.

IGN Top 25, 3633 ET Tignes, Val d'Isère - Haute Maurienne.

IGN Top 25, 3634 OT Val Cenis.

### ÉQUIPEMENT PERSONNEL CONSEILLÉ

- un sac à dos confortable (40 à 45 l) qui permette d'accrocher les raquettes,
- des chaussures de randonnée ou spéciales raquettes à tige haute, imperméables, avec une bonne semelle,
- deux paires de chaussettes chaudes de randonnées,
- un pantalon de randonnée, confortable pour marcher, ou une tenue de ski nordique (privilégier la matière synthétique qui sèche plus vite),
- des sous-vêtements (synthétiques de préférence),
- deux sous pulls ou micro polaires à manches longues,
- un pull chaud ou une fourrure polaire,
- une veste imperméable et coupe-vent de type Gore-Tex avec un capuchon,
- une cape de pluie, une housse de pluie pour le sac à dos,
- du linge de rechange pour le soir (sous-vêtements, chaussettes, caleçon long/survêtement...),
- un maillot de bain pour le sauna et le jacuzzi,
- des chaussons légers,
- des moufles ou des gants performants (2 paires recommandées), des sous-gants fins en soie,
- un bonnet, une écharpe, une casquette (ou un bob),
- des guêtres,

Hervé ASTIER VERSANT NATURE Villa Les Génétys - Bois Barbu 38250 VILLARD DE LANS

Tél. : 04 76 94 07 13 Portable : 06 87 17 95 94 [contact@versantnature.com](mailto:contact@versantnature.com) [www.versantnature.com](http://www.versantnature.com)

Établissement inscrit au registre des opérateurs de voyages et de séjours : immatriculation n° IM038100 053 - Garant : Caisse d'Épargne et de Prévoyance Rhône-Alpes 42 bd Eugène Deruelle 69003 LYON - Assureur RCP : MMA IARD 14 bd Marie et Alexandre Oyon 72030 LE MANS

- une gourde (minimum 1,5 l) ou un thermos incassable + 1 gobelet pour les pique-niques,
- des lunettes de soleil filtrant les U.V., de la crème solaire à haut indice de protection, un stick à lèvres,
- une trousse de toilette,
- une mini pharmacie (paracétamol, bande adhésive élastique de type élastoplaste, pansements pour les ampoules, pansements multi-usages, antiseptique, antalgique, arnica, vitamine C, boules Quies, médicaments personnels...),
- votre carte de groupe sanguin,
- du papier hygiénique,
- pour les porteurs de lunettes de vue, une paire de rechange (ou des lentilles),
- un appareil photo.

Vous pouvez compléter cette liste et l'adapter selon votre propre résistance au froid. Prévoyez en fonction de vos besoins des vivres de course supplémentaires (fruits secs, biscuits énergétiques...).

## ACCUEIL ET ACCÈS

**RENDEZ-VOUS** : le jour 1 à **9 h 30** devant la Maison de la Vanoise à Termignon la Vanoise.

**FIN DE VOTRE SÉJOUR** : le jour 5 en fin d'après-midi à Bramans.

**ACCÈS** :

**Par le train** : TGV Paris-Modane par liaison régulière en 4 h.

Correspondance par autocars avec les villages de Haute Maurienne Vanoise : [www.altibus.com](http://www.altibus.com) et [www.transavoie.com](http://www.transavoie.com), 0820 320 368 ou [www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr), 0820 205 330.

**Par la route** : autoroute A43, sortie Modane, puis D1006 direction Termignon la Vanoise

Si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour, n'hésitez pas à nous consulter.

## RÉSERVATION

**Inscription à plus de 30 jours du départ** : envoyer par courrier votre bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte de 30% du montant du séjour soit **149 € + l'assurance et assistance si l'option est souscrite (14,19 €)** **Merci de libeller votre chèque à l'ordre d'Hervé ASTIER.**

L'acompte est prélevé dès que le départ est assuré.

Le solde de **349 €** est à régler au plus tard 30 jours avant le début du séjour.

**Inscription à moins de 30 jours du départ** : envoyer par courrier votre bulletin d'inscription accompagné d'un chèque du montant total du séjour soit **498 € + l'assurance et assistance si l'option est souscrite (14,19 €)** **Merci de libeller votre chèque à l'ordre d'Hervé ASTIER.**

Le règlement par virement est possible (RIB communiqué sur demande).

Adresse : **Hervé ASTIER VERSANT NATURE Villa Les Génétys - Bois Barbu 38250 VILLARD DE LANS.**

Hervé ASTIER VERSANT NATURE Villa Les Génétys - Bois Barbu 38250 VILLARD DE LANS  
 Tél. : 04 76 94 07 13 Portable : 06 87 17 95 94 [contact@versantnature.com](mailto:contact@versantnature.com) [www.versantnature.com](http://www.versantnature.com)  
 Établissement inscrit au registre des opérateurs de voyages et de séjours : immatriculation n° IM038100 053 - Garant : Caisse d'Épargne et de Prévoyance Rhône-Alpes 42 bd Eugène Deruelle 69003 LYON - Assureur RCP : MMA IARD 14 bd Marie et Alexandre Oyon 72030 LE MANS

## ANNULATION ET ASSURANCES

**Annulation de notre part de votre séjour** : une autre destination vous est proposée ou vos versements vous sont remboursés. Aucune indemnité n'est versée.

**Annulation de votre part** : quelque en soit le motif, il est impératif de nous prévenir au plus tôt par courrier ou par mail. Voici les frais d'annulation :

- . A plus de 30 jours du début de votre séjour : 50 € de frais de dossier,
- . De 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour est dû,
- . De 21 à 15 jours : 50%,
- . De 14 à 8 jours : 75%,
- . De 7 à 2 jours : 90%,
- . A moins de 2 jours : 100%.

Pour éviter ces frais, l'assurance « frais d'annulation et d'interruption de séjours » est vivement conseillée. Elle reste facultative et vous pouvez la refuser. Les garanties détaillées et les exclusions sont décrites sur la notice consultable en ligne ou disponible sur simple demande. La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription au séjour.

L'assurance bagages et l'assistance sont incluses (voir notice).

**Nous restons à votre service et vous souhaitons d'avance un AGRÉABLE SÉJOUR.**

Hervé ASTIER VERSANT NATURE Villa Les Génétys - Bois Barbu 38250 VILLARD DE LANS

Tél. : 04 76 94 07 13 Portable : 06 87 17 95 94 [contact@versantnature.com](mailto:contact@versantnature.com) [www.versantnature.com](http://www.versantnature.com)

Établissement inscrit au registre des opérateurs de voyages et de séjours : immatriculation n° IM038100 053 - Garant : Caisse d'Épargne et de Prévoyance Rhône-Alpes 42 bd Eugène Deruelle 69003 LYON - Assureur RCP : MMA IARD 14 bd Marie et Alexandre Oyon 72030 LE MANS