



CARNET DE VOYAGE

SAVOIE MONT-BLANC

Vanoise

Le tour de la Grande Casse



Du 10 au 15 août accompagné par Jean-François Cornachon

La Grande Casse est le plus haut sommet du massif de la Vanoise avec ses 3 855 mètres d'altitude. Ce massif est entouré de nombreux autres sommets de plus de 3000 mètres. Vous entrez ici dans le domaine de la haute montagne ou alpages et glaciers se tutoient. Ce programme dédié aux familles avec enfants à partir de 6 ans, permet grâce à nos amis les ânes, de randonner en douceur au cœur de l'une des plus belles régions alpines de France.

POINTS FORTS :

- La présence d'un accompagnateur en montagne pour aiguïser la curiosité des enfants à travers des animations nature et des anecdotes.
- Une approche agréable de la randonnée avec des sacs légers, portage assuré par des ânes.
- Circuit privé
- 1 âne pour la famille et le guide
- Faune sauvage : bouquetins, chamois, marmottes...

- Espaces préservés de hautes montagnes avec passages de cols d'altitude

PROGRAMME

1^{er} jour PRALOGNAN LA VANOISE – CHAMPBERENGER – REFUGE DU BOIS (1470m)

09h00 Rendez-vous à Pralognan la Vanoise sur le parking du Calvaire (à proximité du magasin d'alimentation Casino). Transfert au point de départ de la randonnée : **Chambéranger**. Rencontre avec les ânes, qui seront vos compagnons de route pendant 6 jours. Préparation des sacs spéciaux mis à votre disposition (1 par personne) et apprentissage des soins (brossage et nettoyage de sabots). Les enfants et les adultes sont grandement associés à ces gestes. Puis vient le battage, qui consiste à mettre sur le dos de l'âne tout le harnachement nécessaire au portage : couverture, bâts et sacs. Ces opérations sont indispensables et importantes, elles seront renouvelées tous les jours. Les sacs devront être rangés rigoureusement de part et d'autre de votre âne, de manière à ce que la charge soit bien équilibrée. Nous voilà prêts pour cette première journée de mise en route et de prise de contact avec les ânes, il faudra être ferme et gentil avec lui, il vous le rendra bien !

10h00 Environ. Départ pour la première journée de randonnée en découvrant le petit village de Chambéranger/le Planay caractéristique avec ses maisons adossées à la pente. Le sentier en balcon, sous la pointe du Grand Bec (3398m) et ses glaciers, passe entre alpages et forêts à destination de **Champagny le Haut**. Installation au **refuge du Bois (1470m)**. Votre premier geste consiste à débâter votre âne et lui donner les soins : brossage et nettoyage des sabots. Cette opération est importante, car elle vous permettra d'enlever le moindre petit caillou qui aurait pu se coincer sous ses pieds. Lui proposer à boire et l'installer sur les indications des gardiens, dans une pâture proche du refuge. Ça sera ainsi votre rituel tous les soirs du voyage. Installation dans les dortoirs. Dîner et nuit.

Dénivelée : +700m - 540m Longueur : 12km Horaire : 4h00

2^{ème} jour REFUGE DU BOIS – REFUGE DE PLAISANCE (2170m)

Petit-déjeuner. Ce matin visite du musée des glaciers, un bon moyen de comprendre la formation et l'évolution de ces réservoirs d'eau qui sont menacés par le réchauffement climatique. Préparation des ânes selon les indications communiquées la veille. Marche le long du Doron de Champagny (torrent), jusqu'au Laisonnay d'en Bas. Le sentier en vallon, conduit au refuge de Plaisance au pied de la Pointe du Vallaisonnay (3010m). C'est endroit est d'une beauté exceptionnelle. Rencontre avec les animaux sauvages de montagne en cours de route. Arrivée au **refuge de Plaisance (2170m)** dans l'après-midi. Rituel du soir pour les ânes et installation dans les dortoirs. Dîner et nuit.

Dénivelée : +700m Longueur : 10km Horaire : 3h30

3^{ème} jour REFUGE DE PLAISANCE - REFUGE DU COL DE PALET (2600m)

Petit-déjeuner. Préparation des ânes. C'est ce matin que nous rentrons pour la 1^{ère} fois dans le **Parc National de la Vanoise**. L'itinéraire conduit par le Col du Plan Sery (1609m) et offre une belle vue sur les sommets glaciaires du Mont Pourri (3779 mètres), du Dôme de la Sache (3601 mètres)...etc. Arrivée au refuge du col du Palet, accueillis par Marion et Nicolas, au cœur d'un site exceptionnel et sauvage, perché à 2 587 m d'altitude aux confins de deux vallées majeures du Parc national de la Vanoise : le vallon de Rosuel et le vallon de la Glière. Le refuge du Col du Palet, royaume du bouquetin, du chamois et du gypaète barbu, est plongé dans un écrin de nature offre un

panorama époustouflant sur la Grande Sassièrè (3 747 m), le Mont-Pourri (3 779 m) et la Grande Casse (3 855 m).

Rituel pour les ânes et installation dans les dortoirs. Dîner et nuit.

Dénivelée : + 440m – 280 + 280m **Longueur** : 8km **Horaire** : 4h00

4^{ème} jour

REFUGE DU COL DE PALET - REFUGE DE LA LEISSE (2729m)

Petit-déjeuner et préparation des ânes. Départ sur le GR5 à destination du col du Palet (2652m). La vue s'ouvre en contre-bas sur la station de Tigne (2100m) et son petit lac. En haut : la Grande Motte (3653m) et son glacier où l'on pratique le ski d'été. Le sentier conduit ensuite vers le col de la Leisse (2761m) et ses petits lacs et longe le lac du Plan de Nettes. Il sera possible dans le courant de cette journée d'observer, dans ce paysage minérale : le chamois, le lagopède et la riche flore de montagne. Arrivée au **refuge de la Leisse (2729m)** dans l'après-midi. Rituel pour les ânes et installation dans le dortoir. Avant le dîner, nous partirons à la découverte de la faune : marmotte, bouquetins...etc. Dîner et nuit.

Dénivelée : + 660m – 550m **Longueur** : 13km **Horaire** : 5h00

5^{ème} jour

REFUGE DE LA LEISSE - REFUGE D'ENTRE DEUX EAUX (2120m)

Petit-déjeuner et préparation des ânes. Départ par un sentier qui longe le torrent de la Leisse au cœur du vallon du même nom. A rive droite, nous sommes dominés par la face Sud de la Grande Motte (3653m) et le sommet de la Grande Casse (3855m).

Pique-nique agréable sur les bords du torrent. Observation de la faune et de la flore en cours de route. Poursuite en direction du **refuge d'Entre Deux Eaux (2120m)**. Rituel du soir pour les ânes et installation dans les dortoirs. Dîner et nuit.

Dénivelée :-630m +30m **Longueur** : 6km **Horaire** : 3h00

6^{ème} jour

REFUGE D'ENTRE DEUX EAUX - PRALOGNAN LA VANOISE (1420m)

Petit-déjeuner et préparation des ânes. C'est notre dernière journée en compagnie de nos amis les ânes. Le sentier conduit au pont de Croé vie à destination du col de la Vanoise (2517m). Le torrent nous accompagne durant cette balade et le sentier longe de charmants petits lacs de montagne. Le glacier de la Grande Casse se laisse entrevoir. Progressivement le monde minéral de la haute montagne laisse place aux alpages, aux forêts et aux habitations de moyenne montagne. Arrivée dans l'après-midi à Pralognan la Vanoise. Nous dirons au revoir à nos amis les ânes.

Dénivelée : +400m -1100m **Longueur** : 14km **Horaire** : 5h00

FICHE TECHNIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous : le 1^{er} jour à 09h00 sur le parking du calvaire, à côté du pont sur le Doron de Pralognan, à proximité du magasin d'alimentation Petit Casino

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au numéro d'urgence 06 42 96 70 50 ou avertissez votre accompagnateur en Montagne : Jean-François Cornachon : Tel 06 87 01 26 02

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous vous conseillons de vous mettre en relation avec l'office du tourisme de Pralognan la Vanoise : <http://www.pralognan.com/ete-summer/>

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport en fonction de votre nationalité.
- Dépliant de votre assurance voyage "Europ Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance avec Mulâne Trekking) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Attention ! Vérifiez que vous possédez bien une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais seule la carte bancaire Gold Mastercard possède, à ce jour, une garantie frais de recherche et secours en montagne.

- Carte vitale.

NIVEAU

Facile à moyen. Marcheurs contemplatifs un peu entraînés tout de même.

4 à 5 h de marche par jour sur chemins, pistes, sentiers ou parcours vallonnés.

Randonneurs niveau 2,5 sur une échelle de 5. Accessible aux enfants à partir de 7 ans.

Votre âne :

Il sera votre compagnon et sera intégré à votre famille durant tout le circuit.

Il faut compter sur un âne pour quatre ou cinq personnes, (2 adultes & 2 ou 3 enfants).

L'âne est un animal très gentil et très calme, cependant il vous faudra être ferme durant la marche et lui faire comprendre que c'est vous le chef ! En effet, son seul défaut c'est la gourmandise !

Son pas est sûr et adapté à la marche en montagne.

Vous aurez à lui apporter deux soins quotidiens : le matin et le soir. Une trousse spéciale contenant une brosse et un cure-pied vous sera attribuée.

Chaque âne est équipé d'un licol, d'une longe, d'une couverture porte bât, d'un bât et d'une paire de sacoches.

HEBERGEMENTS DURANT LE TREKKING

Gîte du Bois:

Capacité : 54 places

Refuge de Plaisance:

Capacité : 93 places

Refuge du Col du Palet:

Capacité : 47 places

Refuge de la Leisse:

Capacité : 32 places

Refuge d'Entre Deux Eaux :

Capacité : 36 places

Refuges de montagne et gîtes d'étape en dortoirs de 4 (rares) à 30 personnes.

Ils sont équipés avec des couettes et literie complète. Il n'est donc pas utile de vous charger de sacs de couchage, un drap-sac suffit, vous allez gagner de la place.

La toilette: l'eau est une denrée essentielle en montagne et peut devenir rare à certains endroits, aussi merci d'utiliser uniquement ce dont vous avez besoin. Merci aussi de ne pas vous éterniser, car il peut y avoir beaucoup de monde. L'espace toilette est rarement privatif.

REPAS

Les petit-déjeuners et les dîners sont servis chauds dans les hébergements.

Les pique-niques sont préparés par les gardiens des refuges à base de sandwich très souvent avec produit de pays : jambon, fromage, fruits..etc. Prévoyez des « vivres » de courses : fruits secs, pâtes de fruits...etc

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés sur le dos de votre âne. Des sacs imperméables sont mis à votre disposition. Vos vêtements et autres effets personnels devront y être correctement répartis pour ne pas déséquilibrer la charge et rendre le portage plus agréable pour votre âne.

Le premier jour, nous vous remettons un sac individuel étanche dans lequel vous rangerez vos affaires personnelles dont vous aurez avoir besoin pour l'ensemble du circuit. Celui-ci sera porté à dos d'ânes, il fera **maximum 8 kg** (pesée au départ). Votre sac de voyage souple personnel contenant un susceptible excédent de poids vous sera remis en fin de circuit.

Il vous faudra uniquement un petit sac à dos pour vos affaires personnelles de la journée et le pique-nique de midi.

Pour les enfants, le mieux est de les laisser libres de tout portage afin qu'ils n'aient que le plaisir de la montagne et de l'âne.

ENCADREMENT

Un accompagnateur en montagne, spécialiste de la région et ânier.

Votre guide joue un rôle fondamental dans la réussite de votre randonnée, il connaît parfaitement la logistique du séjour (gestion des bâts et conduite des ânes, hébergements et conditions du terrain), il est disponible, il transmet au groupe ses connaissances sur les ânes et l'environnement.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirant (séchage rapide).
- Une micropolaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 - minimum).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 40 litres maximum :

- Une veste chaude en polaire (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick pour les lèvres - Haute protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Le pique-nique de midi et vos vivres de course
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 8 kilos maximum, contenant :

- Une trousse et une serviette de toilette.

- Des vêtements de rechange.
- Un collant thermique (en cas de journée froide).
- Un bonnet.
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Un drap sac pour la nuit. (Uniquement nécessaire dans les refuges, gîtes et auberges)
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
- Une lampe frontale.

Chaussures et matériel technique

Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence type Contagrip ou Vibram.

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 !

AVERTISSEMENT :

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie (neige en particulier) Votre guide accompagnateur en Montagne mettra toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours.

PRIX ADULTE : 760 €

PRIX ENFANT : 670 € (de 7 à moins de 12 ans)

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- Un âne pour 4 ou 5 personnes, avec son matériel de portage, y compris sacs étanches.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète du 1^{er} jour repas du soir (dîner) au déjeuner (pique-nique) du dernier jour.
- Les douches aux étapes
- Le transfert du 1^{er} jour entre Pralognan et Champbérénger

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation rapatriement et interruption de séjour avec Europ Assistance (4%)
- Les boissons.
- Le pique-nique du 1^{er} jour
- Les « vivres » de courses
- L'équipement individuel.
- Les éventuels jetons de douche.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".