



Toutes en ♥ dans les Alpes

Séjour 1 : A travers le massif du Beaufortain, Séjour privatisé, France



FICHE DESCRIPTIVE DU SEJOUR

Vanoise Voyages, Association loi 1901- APE 7912Z Activités des Voyageurs - SIRET 799 932 207 00019

3 rue Saint-Pierre 73700 SEEZ - Mobile : 06.40.06.05.32. E-mail : contact@vanoise-voyages.com

Association de Tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée à l'APRIAM IM073.10002 / ALPESPACE Le Neptune 50 Voie Albert Einstein 73800 FRANCIN
Assureur R.C.P. MMA IARD - 10 bd Marie et Alexandre Oyon 72000 LE MANS Contrat n° 3.056.234 /Garantie Financière : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

Première partie de ce grand périple exclusivement féminin avec l'association Cœur Vanessa qui part de Megève à travers les verts pâturages du massif du Beaufortain, face au Mont-Blanc pour rejoindre la vallée de Tarentaise, aux portes du Parc National de la Vanoise.

Dates et heures	Début du séjour : le 23/08/2025 à 9 h Fin du séjour : le 28/08/2025 à 9 h																																	
Niveau technique requis	<p>Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 3. Capable de marcher entre 5 et 6 heures sur sentier soit 600 à 900 m de dénivelé positive et environ 15 km. Cela suppose une pratique sportive d'endurance régulière (au moins une à 2 fois/semaine). Sentiers parfois raides, au profil irrégulier, quelques passages ariens possibles. Cela suppose une expérience de la randonnée en montagne. Attention jour 3 : traversée de la crête des gites, le sentier est sûr mais non recommandé aux personnes sujettes au vertige. Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Jour</th> <th>Distance (km)</th> <th>Denivelé + (m)</th> <th>Denivelé - (m)</th> <th>Temps marche (h)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>8</td> <td>920</td> <td>53</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>12</td> <td>570</td> <td>600</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>13</td> <td>800</td> <td>900</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>10</td> <td>950</td> <td>300</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>16</td> <td>70</td> <td>1800</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> <p>Portage des bagages : non, il faudra marcher avec un sac à dos contenant ses affaires en autonomie pour 3 jours (voir recommandations sur le matériel à emporter). Un check-up médical est vivement recommandé avant de s'inscrire.</p>				Jour	Distance (km)	Denivelé + (m)	Denivelé - (m)	Temps marche (h)	1	8	920	53	4	2	12	570	600	5	3	13	800	900	6	4	10	950	300	6	5	16	70	1800	5
Jour	Distance (km)	Denivelé + (m)	Denivelé - (m)	Temps marche (h)																														
1	8	920	53	4																														
2	12	570	600	5																														
3	13	800	900	6																														
4	10	950	300	6																														
5	16	70	1800	5																														
Encadrement	Nom : NULLANS Marie-Paule Diplôme : BE Accompagnatrice en Montagne, professeur de yoga diplômée FFHY. Tél. mobile : 06 20 27 47 84 E-mail : map.nullans@gmail.com																																	

Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 5 participantes</p> <p>Nombre maximum requis : 10 participantes</p> <p>Départ du séjour assuré si les 7 séjours prévus sur l'été 2025 avec les membres de l'association Cœur Vanessa ont leur nombre minimum de participantes.</p>
Type d'hébergement	<p>Hébergements comme indiqués dans la description de l'itinéraire :</p> <p>Jour 1, 2, 3 et 4 : Refuges gardé, couchage en dortoirs (drap sac personnel obligatoire) partagés (nous essayons dans la mesure du possible d'avoir des dortoirs privatisés pour notre groupe).</p> <p>Sanitaires et douches partagées (les douches sont parfois payantes – non incluses dans le séjour, l'eau est précieuse en montagne, économisons-la)</p> <p>Jour 5 : hôtel ** ou auberge dans la vallée, en chambres doubles ou triple selon la disponibilité.</p>
Repas	<ul style="list-style-type: none"> - Demi-pension dans les refuges et hôtel. - Pique-nique fournis par votre accompagnatrice.
Moyens de transport	<p>Pas de transport inclus dans le séjour.</p> <p>A titre d'information, à l'initiative des bénévoles de l'association Cœur Vanessa, une voiture suivra le parcours et dans la mesure du possible, rejoindra le groupe quand c'est possible. Elle transportera bagages, vivres et pourra véhiculer les participantes fatiguées si nécessaires et si possible. Sauf changement, elle sera présente à Megève le jour 1, au plan de la Laie (soir du jour 3) et à Landry le jour 5. Cette disposition n'est pas incluse dans le séjour.</p>
Formalités	<p><u>Formalités de police :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité <p><u>Formalités sanitaires :</u></p> <p>Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude aux activités pratiquées pendant le séjour.</p> <p><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour <input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence

	<p>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le samedi 23 août à 9 h sur le parking du centre sportif à Megève
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le jeudi 28 août à 9 h à Landry, sur la place du village. Retour au point de départ possible en train + bus (par vos propres moyens).
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 (samedi 23 août 2025) : Rendez-vous au parking du centre sportif à Megève. Nous partons en direction de l'Altiport de Megève, puis dépassons les pistes de ski pour rejoindre le refuge de la croix de Pierre. <i>Nuit en Demi-pension en refuge (petits dortoirs), pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 2 (dimanche 24 août 2025) : Par un beau sentier balcon au pied de l'aiguille croche, nous rejoignons le col du Joly, vue imprenable sur le Mont-Blanc, puis descente par le lac de Roselette au-dessus de la forêt des Contamines-Montjoie, avant de rejoindre le refuge des prés. <i>Nuit en Demi-pension en refuge (dortoir), pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 3 (lundi 25 août 2025) : Nous rejoignons le sentier très fréquenté du Tour du Mont-Blanc pour une partie de la journée et traversons le col du Bonhomme (2329 m) puis par une belle traversée nous atteignons la croix du bonhomme et le refuge du même nom. La journée se pimente un peu avec la traversée aérienne de la crête des gîtes avant de retrouver un chemin facile qui descend sur le plan de la Laie. <i>Nuit en Demi-pension en refuge (dortoir), pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 4 (mardi 26 août) : au cœur du massif du Beaufortain, nous surplombons le majestueux lac de Roselend pour rejoindre les Alpes de Treicol. Au col du Bresson, nous pénétrons en Tarentaise, au pied de la célèbre Pierra Menta. Nuit au refuge de Presset, à côté du lac du même nom. <i>Nuit en Demi-pension en refuge (dortoir), pique-nique le midi.</i></p>

	<p>Jour 5 (mercredi 27 août 2025) : longue descente vers la vallée de Tarentaise, au pied de la Pierra Menta, du Roignais, puis le long d'un ancien canal d'irrigation vers de belles prairies de fauche avant d rejoindre les villages avec leurs vignes et vergers, puis traverser l'Isère pour rejoindre Landry, sur les berges du Ponthurin.</p> <p>Les participantes du Séjour 2 de la Grande Traversée nous rejoignent à l'hôtel, nous passons la soirée avec elles pour leur passer le flambeau.</p> <p><i>Nuit en demi-pension en hôtel** ou auberge, pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 6 : séparation en début de matinée.</p> <p>Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
Prix total	800 € par personne
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'hébergement en demi-pension à partir du dîner du jour 1 au jour 6 après le petit-déjeuner, les pique-niques des jours 1 à 5, l'encadrement
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, le transport (de personnes, de bagages...), les douches en refuges, les boissons, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Modalités et mode de paiement / Révision prix	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	<p>Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.</p> <p>Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance.

	<p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances.</p> <p>Aucune assurance annulation ne pourra être souscrite après votre inscription en ligne, assurez-vous d'avoir les assurances souhaitées avant de continuer votre inscription. Renseignez-vous auprès de votre carte bancaire avant inscription pour en connaître les conditions d'annulation et de rapatriement incluses. Toute déclaration d'assurance annulation devra faire l'objet de documents à fournir demandés par l'assurance, et si paiement par carte bancaire une attestation de non prise en charge par la banque.</p>
Matériel fourni	<p>Votre accompagnatrice disposera pour le groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> D'une trousse de premiers secours <input type="checkbox"/> D'une radio pour contacter les services de secours sur le réseau des Alpes françaises
Equipement personnel à prévoir	<p>Votre équipement personnel contiendra :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un sac à dos de 30 à 40 litres environ pour porter vos affaires pour 3 jours d'autonomie. <input type="checkbox"/> Une paire de chaussures de randonnée imperméable à tige montante, avec une semelle disposant d'une bonne accroche. <input type="checkbox"/> Un chapeau ou casquette et un bonnet <input type="checkbox"/> Des lunettes de soleil (indice 3) <input type="checkbox"/> 1 Tshirt respirant (+ 1 recharge) <input type="checkbox"/> Une veste légère de type polaire <input type="checkbox"/> Une veste chaude (type petite doudoune) <input type="checkbox"/> Une veste étanche et respirante de type goretex <input type="checkbox"/> Une paire de gants <input type="checkbox"/> Un short <input type="checkbox"/> Un pantalon de montagne <input type="checkbox"/> Un surpantalon étanche de type goretex <input type="checkbox"/> Des bâtons de marche télescopiques (vivement conseillés) <input type="checkbox"/> Protections solaire (crème et stick) <input type="checkbox"/> Une gourde ou poche à eau de 1,5 l minimum

- Votre pharmacie individuelle (voir ci-dessous) qui contiendra vos médicaments personnels, un désinfectant, des petits pansements et « double peaux » ainsi que recommandé, sous réserve de validation avec notre médecin,
- Papier toilette, briquet et petit sac plastique,
- Un couteau de poche et des couverts portables,
- Un drap-sac pour les nuits en refuge,
- Une lampe frontale,
- Trousse de toilette et serviette individuelle : en limiter le poids au maximum,
- Une couverture de survie,
- Cable pour recharger votre téléphone portable
- Compléments conseillés : une cape de pluie, des bouchons d'oreille, une paire de sandales légères pour le soir (les refuges fournissent des sabots en général), quelques affaires de rechanges stockées dans un petit sac (30 l maximum) que vous pourrez déposer dans le véhicule suiveur de l'association.

Votre pharmacie individuelle contiendra :

- Vos médicaments personnels,
- Un désinfectant, des petits pansements et « double peaux »
- Sous réserve de validation avec notre médecin : des antalgiques, un anti-inflammatoire (comprimés et gel), un anti diarrhéique

Liste non exhaustive