



Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88

www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

RAQUETTES - VANOISE SAUVAGE

Durée : 6 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 1 140 €

La Compagnie des Guides de Chamonix vous propose ses coups de cœur à travers les Alpes. Des destinations uniques en leur genre pour découvrir le patrimoine local et profiter d'un véritable dépaysement.

- [Les montagnes sauvages de Vallorcine](#), 2 jours : Un séjour découverte face au Mont Blanc
- Evasion dans le Haut Giffre, 2 jours : Un cadre exceptionnel au-dessus de Samoëns
- [La réserve des Contamines Montjoie](#), 3 jours : Un secteur pour les amoureux des grands espaces
- [L'hospice du Grands Saint Bernard](#), 3 jours : Un lieu chargé d'histoire dans un cadre extraordinaire

Le parc national de la Vanoise se prête merveilleusement bien à la pratique de la raquette en altitude. Nous vous proposons une petite pépite avec la découverte de la zone autour de la Pointe de la Sana (3436 m) au-dessus de Val d'Isère.

Ce raid se déroule en haute montagne dans un domaine sauvage et préservé, sans retour dans la civilisation. Durant 6 jours, nous vivrons en refuges gardés et chauffés, en immersion totale montagne, perdus au milieu de nulle part comme nous l'aimons J

De la vraie grande raquette !

Tous les séjours raquettes organisés par la Compagnie des Guides de Chamonix reposent sur des groupes de petite taille - 8 personnes maximum. Votre accompagnateur est à vos petits soins ce qui vous garantit un séjour de grande qualité.

ITINÉRAIRE

Jour 1 : Val d'Isère - Refuge du Fond des Fours

Nous débutons notre raid un kilomètre au sud de Val d'Isère. Nous sommes déjà haut en altitude à 1870 m. Nous remontons en fond de vallée, le long du ruisseau de Carabourdane jusqu'au hameau du Manchet. Nous contournons la Roche des Fours (2767 m) pour gagner les chalets des Fours (2300 m). Le plan des Fours composé de lacs gelés nous attend pour jouer avec les reliefs avant de rejoindre le refuge du Fond des Fours (2537 m).

Jour 2 : Refuge du Fond des Fours - col à 3000 m - Refuge de Femma

Un grande et belle journée d'envergure. Nous remontons le vallon au-dessus du refuge que pour accéder au magnifique cirque du glacier des Fours situé sous la face nord de la Pointe de Méan Martin qui culmine à 3330 m. Un col sans nom (3030 m) nous permet de basculer sur le plateau bordé par l'Aiguille de Méan Martin (3278 m) et la pointe des Léchours (3255 m). Une magnifique descente ludique nous amène au très confortable et si agréable refuge de la Femma (2352 m). Juste envie d'y rester plusieurs jours !

Jour 3 : Refuge de La Femma - Col de Lanserlia - Refuge du Plan du Lac

Nous nous échauffons en fond de vallée le long du ruisseau de la Rocheuse. Nous quittons la vallée principale pour gravir des pentes qui nous conduisent sous la pointe de Lanserlia (2909 m) qui embrasse une vue magnifique, avec la Grande Casse (3855 m), point culminant de la Vanoise en toile de fond. Une descente ludique nous conduit au formidable refuge du Plan du Lac (2364m)

Jour 4 : Refuge du Plan du Lac - Refuge de Femma

Nous nous offrons une journée potentiellement plus douce pour souffler un peu. Nous explorons le plateau jalonné de lacs : Bellecombe, Blanc, du Lait. Nous surplombons la Maurienne et Termignon. Nous explorons le fond du vallon de la Rocheuse pour rejoindre le refuge de la Femma.

Jour 5 : Refuge de la Femma - Col du Pisset - Pointe de la Met - Refuge Fond des Fours

Du refuge, nous montons plein nord pour atteindre le Plan des Cavales, à la recherche des chamois paissant sur les faces sud. Nous sommes au pied de la Pointe de Sana (3436 m). Nous longeons vers l'est ses contreforts rejoindre les lacs des Roches Blanches (2834 m) et le lac de la Rocheuse. Le col de la Rocheuse (2911 m) nous tend les bras. Nous parcourons les espaces situés sous ma Pointe Nord des Lorès (2903 m). Un parcours astucieux et ludique nous permet de rejoindre le refuge du Fond des Fours.

Jour 6 : Refuge du Fond des Fours - Lorès - Val d'Isère

Un grand zig-zag nous permet d'atteindre la base des pointes de Lorès (2955 m). Nous nous glissons sous le glacier des Barmes de L'Ours issu de la Pointe de la Sana (3436 m) pour descendre dans le vallon du ruisseau du Charvet. La gorge se resserre et la randonnée en raquettes prend des allures de canyoning. Nous arrivons ainsi au Manchet (1952 m), hauteur de Val d'Isère terme de notre périple. Heureux !

Le programme est donné à titre indicatif. Votre guide est susceptible de le modifier en fonction du niveau du groupe et des conditions de la montagne.

FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet pour un programme donné de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe.

Dates : Voir réservation en ligne

Tarif 2023 : 1145€ par personne sur une base de 5 participants minimum

Ce prix comprend :

- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne
- les 5 demi-pensions (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée) aux refuges en dortoir
- les pique-niques et vivres de course
- le prêt des raquettes, bâtons, DVA (détecteur de victime d'avalanche), pelle et sonde

Ce prix ne comprend pas :

- le déplacement au lieu de rendez-vous
- l'assurance assistance-rapatriement et annulation
- les boissons personnelles (prévoir des euros)
- ce qui n'est pas inclus dans « Ce prix comprend »

FORMULE PRIVÉE

La formule privée est la relation historique qui lie un accompagnateur à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constituer avec votre accompagnateur qui répond à vos besoins spécifiques. C'est incontestablement la formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort. Vous êtes libre de choisir votre date de départ (dans la mesure des places disponibles dans les refuges). Selon les conditions météorologiques, l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

Tarifs 2023 :

- 1 personne : 4785€ par personne
- 2 personnes : 2705€ par personne
- 3 personnes : 2010€ par personne
- 4 personnes : 1660€ par personne
- 5 personnes : 1455€ par personne
- 6 personnes : 1315€ par personne
- 7 personnes : 1215€ par personne
- 8 personnes : 1140€ par personne

Ce prix comprend :

- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne
- les 5 demi-pensions (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée) aux refuges en dortoir
- les pique-niques et vivres de course
- le prêt des raquettes, bâtons, DVA (détecteur de victime d'avalanche), pelle et sonde

Ce prix ne comprend pas :

- le déplacement au lieu de rendez-vous
- l'assurance assistance-rapatriement et annulation
- les boissons personnelles (prévoir des euros)
- ce qui n'est pas inclus dans « Ce prix comprend »

INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec nos conseillers (coordonnées ci-dessus).

Rendez-vous : Chamonix 7h30 ou Val d'Isère 10h30

Dès le départ assuré, nous vous communiquerons les contacts des participants si vous souhaitez organiser un covoiturage

Niveau : 3/5. Une bonne condition physique est souhaitée. 600 m à 900 m de dénivelée en moyenne et 5h à 7h de marche. Une expérience préalable de la randonnée en raquettes est souhaitée

Encadrement : par un accompagnateur en moyenne montagne, minimum 5 et maximum 8 participants. Les normes d'encadrement sont spécifiques à la Compagnie des Guides de Chamonix et parmi les plus strictes du marché
Enfant minimum 12 ans accompagné d'un parent

Hébergement : Refuges gardés et chauffés. Seuls les refuges du Plan du Lac et la Femma peuvent éventuellement proposer des douches

Avant et après : Bénéficiez de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers à Chamonix

Formalités : Assurance assistance-rapatriement obligatoire

Si vous n'êtes pas assuré, nous vous proposons une assurance « rapatriement et annulation » que vous pourrez souscrire au moment de votre inscription. Pièce d'identité obligatoire

Organisation : Quelques jours avant votre départ, le guide en charge du groupe vous contactera afin de répondre à toutes vos questions

ÉQUIPEMENT

Nous vous recommandons d'apporter un soin particulier au choix de votre matériel car il contribue grandement à la réussite de votre séjour. Le poids est déterminant ; vous devez toujours évaluer le ratio poids / confort afin de trouver un bon compromis. Comme les conditions climatiques peuvent être très variables, il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement. Il est indispensable de rester sec en toutes circonstances.

Chaussures de marche

- Chaussures adaptées à la pratique de la raquette (chaudes et imperméables, qui tiennent bien la cheville).
- Pour les chaussures neuves, faites-les d'abord à votre pied en les portant avant.
- Si vous êtes sujet aux ampoules : talc appliqué sur les pieds secs et dans la chaussure le matin.

Sac à dos

- Volume minimum 35 L (mieux vaut trop grand que trop petit). Prévoyez assez de place pour le pique-nique.
- Un conseil en cas de neige : même si vous avez un sur-sac à dos, protégez toujours vos affaires dans un sac plastique (grand sac poubelle), à l'intérieur du sac à dos.

Textiles

Concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine (mérinos). Ils sont plus chauds, sèchent vite et ne sentent pas !

Poids du sac

Prenez le temps pour faire votre sac, choisissez chaque objet en pensant que vous allez le porter le premier et dernier jour. Avec un peu d'ingéniosité, vous pouvez gagner du poids sur beaucoup de choses. Essayez de tasser un maximum les affaires, un sac peu volumineux est mieux équilibré et la sensation de poids est nettement diminuée.

Pour la journée

- 1 T-shirt technique manches longues
- 1 fourrure polaire fine

- 1 pantalon de type Gore-tex, 1 caleçon jambes longues (textile synthétique)
- 1 paire de chaussettes en laine
- 1 veste Gore-tex
- 1 paire gants polaire, 1 paire moufles, 1 paire gants soie
- 1 bonnet, 1 foulard et/ou 1 tour de cou (type Buff)
- 1 gourde (capacité 1l mini, 1,5l c'est mieux !) si possible isotherme
- 1 couteau, 1 fourchette (type « spork »)
- Casquette, lunettes de soleil (catégorie 3 minimum), crème solaire, baume à lèvres protection solaire
- Facultatif : appareil photo, jumelles, etc ...

Pour l'ensemble de la randonnée

- 1 doudoune (ou fourrure polaire épaisse)
- 1 caleçon jambes longues
- Affaires de rechange (T-shirt, sous-vêtements, chaussettes)
- Lampe de poche, ou frontale
- Pharmacie personnelle *
- Nécessaire de toilette ultralight, à vous de customiser ! (dont serviette technique)
- Drap sac à viande (le + léger et confortable => sac en soie)
- Pièce d'identité + argent pour dépenses perso, mouchoirs, papier toilette
- Guêtres si votre pantalon ne couvre pas efficacement le haut de la chaussure.

* Elastoplast, pansements « seconde peau », compresses, médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies, ... et votre traitement personnel.

L'accompagnateur possède une pharmacie de premiers secours.

Nos Partenaires Location : Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires [Ravanel & Co](#), [Sanglard Sports & Concept Pro Shop](#)

Nos Partenaires Equipement : [Millet](#), [Dynastar](#), [Julbo](#), [Grivel](#) & [Monnet](#)