

Tour des Glaciers de la Vanoise en itinérance au programme du CVR en 2018
(Avec Michel Helmbacher / 03 88 50 24 44 / 06 11 59 73 50 / michel.helmbacher@club-internet)

Tour des Glaciers de la Vanoise en itinérance au programme du CVR en 2018
(Avec Michel Helmbacher / 03 88 50 24 44 / 06 11 59 73 50 / michel.helmbacher@club-internet)

Du 2 au 10 juillet 2018

Randonnée pédestre (7 étapes) sur l'itinéraire

« Tour des glaciers de la Vanoise »

au départ de Pralognan-la-Vanoise

(GR 55, GR 5 et quelques variantes / balisage « rouge et blanc
/ #73km / 5h à 7h de randonnée par jour, hors pauses /
#4200m de dénivelé positif et autant en négatif)

Du 2 au 10 juillet 2018

Randonnée pédestre (7 étapes) sur l'itinéraire

« Tour des glaciers de la Vanoise »

au départ de Pralognan-la-Vanoise

(GR 55, GR 5 et quelques variantes / balisage « rouge et blanc
/ #73km / 5h à 7h de randonnée par jour, hors pauses /
#4200m de dénivelé positif et autant en négatif)

Du 2 au 10 juillet 2018

Randonnée pédestre (7 étapes) sur l'itinéraire

« Tour des glaciers de la Vanoise »

au départ de Pralognan-la-Vanoise

(GR 55, GR 5 et quelques variantes / balisage « rouge et blanc
/ #73km / 5h à 7h de randonnée par jour, hors pauses /
#4200m de dénivelé positif et autant en négatif)

Du 2 au 10 juillet 2018

Randonnée pédestre (7 étapes) sur l'itinéraire

« Tour des glaciers de la Vanoise »

au départ de Pralognan-la-Vanoise

(GR 55, GR 5 et quelques variantes / balisage « rouge et blanc
/ #73km / 5h à 7h de randonnée par jour, hors pauses /
#4200m de dénivelé positif et autant en négatif)

Du 2 au 10 juillet 2018

Randonnée pédestre (7 étapes) sur l'itinéraire

« Tour des glaciers de la Vanoise »

au départ de Pralognan-la-Vanoise

(GR 55, GR 5 et quelques variantes / balisage « rouge et blanc
/ #73km / 5h à 7h de randonnée par jour, hors pauses /
#4200m de dénivelé positif et autant en négatif)

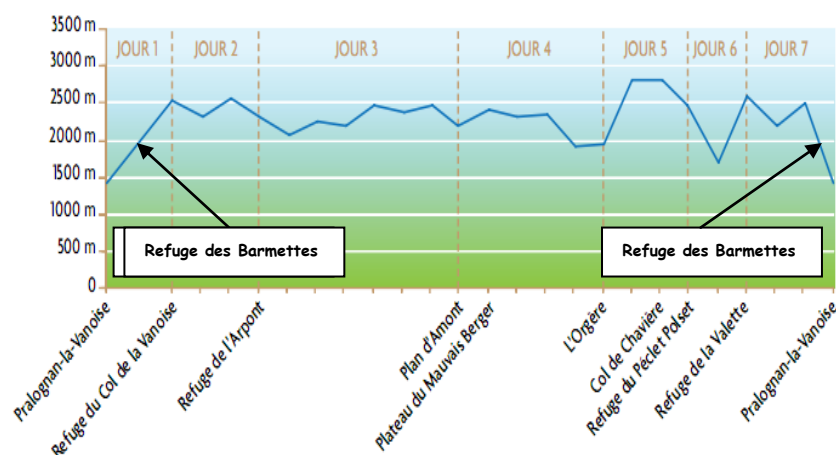
Le Parc National de la Vanoise a été créé en 1963 et fut le premier espace naturel de ce genre en France et ce, pour la sauvegarde du bouquetin. Délimité par une surface de 2000km², il est situé dans le département de la Savoie, entre les hautes vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, englobant une centaine de sommets de plus de 3000m d'altitude, avec comme point culminant La Grande Casse (alt. 3855m).

Ce circuit au cœur du parc national de la Vanoise dont on dit que c'est une des plus belles et des plus emblématique randonnée des Alpes, fait le tour de la

Le Parc National de la Vanoise a été créé en 1963 et fut le premier espace naturel de ce genre en France et ce, pour la sauvegarde du bouquetin. Délimité par une surface de 2000km², il est situé dans le département de la Savoie, entre les hautes vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, englobant une centaine de sommets de plus de 3000m d'altitude, avec comme point culminant La Grande Casse (alt. 3855m).

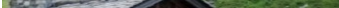
Ce circuit au cœur du parc national de la Vanoise dont on dit que c'est une des plus belles et des plus emblématique randonnée des Alpes, fait le tour de la

plus grande calotte glaciaire de la région et permet de découvrir et de pénétrer des paysages diversifiés, parfois extraordinaires et d'une grande biodiversité, entre alpages et neiges éternelles. Ce sera peut-être aussi l'occasion de croiser bouquetins et chamois, voire d'admirer les vols de gypaètes barbus ou d'aigles royaux.



Lundi 2 juillet Voyage Rosheim - Pralognan-la-Vanoise –Parking des Fontanettes –Refuge des Barmettes via Annecy, Albertville, Moûtiers, vallée de Bozel (500km). Pour le voyage aller Rosheim – Pralognan-la-Vanoise en covoiturage, le départ est fixé à 7 heures depuis le parking du square du CVR, avenue Clémenceau à Rosheim. Possibilité de laisser une voiture dans la cour de mes parents habitant en face.

Du parking des Fontanettes (alt. 1644m) où resteront stationnées les voitures pendant la randonnée, montée pédestre (sac au dos prêt pour la randonnée) au refuge des Barmettes (alt. 2010m) : 2km / D+ 366m / 1 heure.



Hébergement : Refuge des Barmettes (alt. 2010m, 28 places) / 275 route des Darbelays 73710 Pralognan-la-Vanoise / www.lesbarmettes-refuge.com / sarlgriffon@neuf.fr / 04 79 08 75 64 / 06 82 84 31 68 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 53 euros / arrhes versés : 10 euros.

Mardi 3 juillet Parking des Fontanettes (alt. 1600m) – Refuge Félix Faure (alt. 2517m) via le GR 55, le refuge des Barmettes (alt. 2000m), le pont de la Glière, le Lac des Vaches (alt. 2300m), la moraine de la Grande Casse, le Seuil de l’Ouille (alt. 2500m) et le Lac Long / Points de vue sur la Grande Casse et l’Aiguille de la Vanoise. Une étape de 5km, 3h de randonnée sans les pauses, avec 507m en D+ et 0m en D-.



Hébergement : Refuge CAF (alt. 2517m, 98 places, reconstruit en 2014) / Courriel : refugecoldelavanoise@ffcam.fr ou refuge.coldelavanoise@gmail.com / Site internet : refugecoldelavanoise.ffcam.fr ou coldelavanoise.refuges-vanoise.com / 04 79 08 25 23 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 62,70 euros en dortoir / arrhes versés : 10 euros.

Mercredi 4 juillet Refuge Félix Faure (alt. 2517m) – Refuge de l’Arpont (alt. 2309m) via le Lac Rond (alt. 2500m), le lac du Col de la Vanoise (alt. 2470m), le GR 5 Tour de Haute Maurienne, les Voûtes du Clapier Blanc (alt. 2312m), la Roche Ferran et les lacs des Lozières (alt. 2480m), / Traversée du magnifique vallon de la Rocheure. Une étape de 13km, 6h de randonnée sans les pauses, avec 250m en D+ et 455m en D-.



Hébergement : Refuge nouvelle génération du Parc de la Vanoise, réaménagé en 2014 (alt. 2309m, 94 places) / Courriel : refuge.arpont@vanoise-parcnational.fr ou refuge.arpont@orange.fr / Site internet : refuges-vanoise.com / 04 79 56 62 43 – 04 79 20 51 51 - 09 82 12 42 13 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 56,50 euros en dortoir / arrhes versés : 10 euros.

Jeudi 5 juillet Refuge de l’Arpont (alt. 2309m) – Refuge La Fournache (alt. 2330m) via la Combe de l’Enfer (alt. 2212m), le sentier en balcon sur le flanc de la Dent Parrachée (alt. 2400m), le sommet de la Tura (alt. 2363m), les alpages (alt. 2230m) qui surplombent les lacs Plan D’Amont et Plan d’Aval retenus par les deux barrages d’Aussois et le refuge Plan Sec (alt. 2350m) / Traversée en sentier balcon très sauvage. Une étape de 15km, 6h de randonnée sans les pauses, avec 305m en D+ et 615m en D-.



Hébergement : Refuge du Parc de la Vanoise (alt. 2330m, 37 places) / Courriel : refuge.fournache@gmail.com / Site internet : www.refuges-vanoise.com / 06 09 38 72 38 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 52 euros en dortoir / arrhes versés : 10 euros.

Vendredi 6 juillet Refuge La Fournache (alt. 2330m) – Refuge de l’Orgère (alt. 1935m) via le pont de la Sétéria (alt. 2208m), le plateau du Mauvais Berger, le col du Barbier (alt. 2285m) et une cembraie (forêt de pins cembro). Le plateau du Mauvais Berger est un secteur à bouquetins. Une étape de 10km, 5h de randonnée sans les pauses, avec 265m en D+ et 530m en D-. Suivant la météo et les conditions d’enneigement tardif, variante possible par le col de la Masse (alt. 2922m) (8km, 7h, D+ 714m et 933m en D-)



Hébergement : Refuge du Parc de la Vanoise (alt. 1935m, 70 places) / Courriel : refuge.orgere@free.fr / Site internet : www.refuges-vanoise.com / 04 79 05 11 65 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 54 euros en dortoir / arrhes versés : 10 euros.

Samedi 7 juillet Refuge Porte de l’Orgère (alt. 1935m) – Refuge Pécelet-Polset (alt. 2474m) via les ruines de l’Estiva (alt. 2182m), le GR 55, le magnifique lac de la Partie (alt. 2456m) et le col de Chavière (alt. 2796m). Une étape de 8km, 5h de randonnée sans les pauses, avec 860m en D+ et 325m en D-.



Hébergement : Refuge CAF (alt. 2474m, 84 places) / Courriel : refugepecletpolset@gmail.com / Site internet : refugepecletpolset.ffcam.fr / 04 79 08 72 13 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 60 euros en dortoir / arrhes versés : 10 euros.

Dimanche 8 juillet Refuge Péclet-Polset (alt. 2471m) – Refuge de la Valette (alt. 2590m) via le GR 55, le refuge du Roc de la Pêche (alt. 1920m), le hameau de Montalmont (alt. 1950m), le Cirque des Nants, le Plan des Bôts (alt. 2493m) et les chalets des Nants (alt. 2192m) / Le Cirque de la Valette est situé au pied des glaciers de la Vanoise d'où on a une vue à 360° sur les sommets environnants. Une étape de 12km, 6h de randonnée sans les pauses, avec 875m en D+ et 760m en D-.



Hébergement : Refuge du Parc de la Vanoise composé de 3 petits chalets (alt. 2590m, 44 places) / Courriel : refuge.valette@vanoise-parcnational.fr, refuge.valette@orange.fr / Site internet : www.refuges-vanoise.com / 04 79 22 96 38 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 54,50 euros en dortoir / arrhes versés : 10 euros.

Lundi 9 juillet Refuge de la Valette (alt. 2590m) – Refuge des Barmettes (alt. 2010m), à la faveur de ses paysages, c'est une étape parmi les plus belles du parcours, via le col de la Valette (alt. 2554m), le passage du Roc du Tambour, un passage aérien équipé pour rejoindre le cirque du Grand Marchet (alt. 2205m), le col du Grand Marchet (alt. 2490m), le cirque de l'Arcelin (alt. 2235m) et Les Fontanettes (alt. 1600m) / Variante plus courte par le Pas de l'Âne (alt. 2062m) si trop de neige sur le premier itinéraire car plusieurs versants abrupts. Une étape de 8km, 6h de randonnée sans les pauses, avec 505m en D+ et 1124m en D-.



Hébergement : Refuge des Barmettes (alt. 2010m, 28 places) / 275 route des Darbelays 73710 Pralognan-la-Vanoise / www.lesbarmettes-refuge.com / sarlgriffon@neuf.fr / 04 79 08 75 64 / 06 82 84 31 68 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 53 euros / arrhes versés : 10 euros.

Mardi 10 juillet Retour pédestre au parking des Fontanettes (D- 366m / 1h) puis voyage vers l'Alsace via la vallée de Bozel, Moûtiers, Albertville et Annecy (500km).

Suggestion d'équipement individuel à prévoir

Couchage : Les lits dans les refuges étant équipés de couettes ou de couvertures, le drap sac ou sac à viande pour dormir est souhaité.

Accessoires et vêtements sur vous en randonnée : une paire de bâtons ... fortement conseillés, des chaussures de randonnée tenant bien la cheville, imperméables et à semelle de type Vibram (Ne pas partir avec des chaussures neuves ou inutilisées depuis longtemps), le principe « 3 couches » est conseillé et sera adapté suivant la météo et l'effort à fournir (tee-shirt manches courtes ou manches longues en matière respirante, veste chaude ou pull en fourrure polaire, veste coupe-vent imperméable et respirante (genre gore-tex), un bonnet, casquette ou chapeau pour une protection contre le soleil, un pantalon de randonnée ample (+ prévoir un short ou un pantalon ¾), lunettes de soleil de bonne qualité.

Dans le sac à dos (35-40 litres avec gourde ou poche à eau de 1,5l minimum) : plusieurs sacs étanches pour protéger son contenu contre la pluie, une cape de pluie ou veste étanche et couvre-sac étanche, un petit bonnet léger et des gants en polaire pour une éventuelle protection contre le vent et le froid en altitude, crème solaire / crème hydratante, une pochette étanche pour mettre son argent, ses chèques, sa carte bancaire, sa carte vitale, sa carte d'identité, le contrat d'assistance, la documentation pour la randonnée..., un boîte plastique hermétique + couverts pour les pique-niques préparés par les gardiens des refuges, une couverture de survie, une tenue de rechange pour le soir, un maillot de bain (douche, toilette, ... lacs !), une serviette et nécessaire de toilette en

petites contenances, papier toilette, lampe frontale, des chaussures légères ou sandales pour le soir, quelques effets personnels de rechange, (facultatifs : appareil photo, téléphone, jumelles, chargeurs...) ...

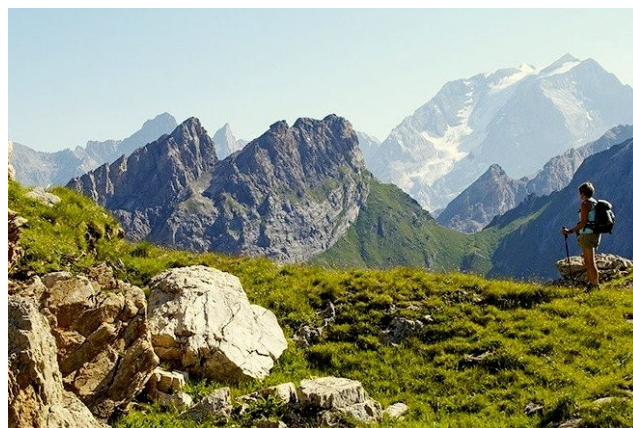
Pharmacie personnelle : Ses médicaments habituels si nécessaire, des antidouleurs, des pastilles contre le mal de gorge, une bande adhésive élastique (genre Elastoplaste) en 8 cm de large, un jeu de pansements adhésifs et des compresses désinfectantes, des peaux doubles (type Compeed ou SOS ampoules), une pince à épiler...

La participation financière

Il faut évidemment être membre du Club Vosgien de Rosheim dont la cotisation inclut l'assurance fédérale. Pour le séjour lui-même, aucun versement ne se fera avant le départ sauf pour les arrhes que j'ai déjà versées depuis mon compte personnel en réservant les nuitées dans les refuges (J1 10 euros / J2 10 euros / J3 10 euros / J4 10 euros / J5 10 euros / J6 10 euros / J7 10 euros / J8 10 euros), soit **un total de 80 euros** par personne pour les 8 hébergements ; pensez à me faire parvenir ce montant (chèque à mon nom) à réception de ce document. Je fais confiance aux participants afin qu'ils tiennent leur engagement préalable, sauf imprévus de dernière minute, sachant que chacun paiera individuellement les repas et les boissons pris au cours de la randonnée ainsi que les hébergements en demi-pension lors des soirées « étape », en déduisant évidemment les arrhes déjà versées aux hébergeurs.

A ce jour (20 avril), les participants à cette randonnée itinérante, sac au dos et de refuge en refuge ...

Christian Ehrhard	/ christandco@free.fr
Daniel Lienhardt	/ daniel.lienhardt@free.fr
Sabine Fuchs	/ chouettesabine@gmail.com
Edith Esslinger	/ edith.esslinger@gmail.com
Guy Bapst	/ guy.bapst@orange.fr
François Sauvanaud	/
Marie-Odile Sauvanaud	/ odile.sauvanaud@orange.fr
Géraldine Helmbacher	/ geraldine.helmbacher@gmail.com
Michel Helmbacher	/ michel.helmbacher@club-internet.fr



Pralognan-la-Vanoise (au centre, l'hôtel club Vacanciel)



Le lac des Vaches en montant à Félix Faure



Le refuge de l'Arpont



L'Aiguille de la Vanoise devant la Grande Casse