



# Raquettes entre Vanoise et Mont Blanc

Frison-Roche l'auteur de « Premier de cordée » et de « La grande crevasse » originaire de cette région l'avait appelée le versant du soleil. Tournée vers le sud le Beaufortain est un pays de lumière à l'enneigement important entre la vallée de la Tarentaise, paradis du ski, et le Mont Blanc omniprésent. Ici au pays du prince des fromages, les reliefs plutôt doux sont marqués par l'activité humaine.

## Les « plus »

Une région encore sauvage

Le Mont Blanc en toile de fond

Trois nuits en refuge dont un très confortable

## Déroulement

Au départ de la gare de Moûtiers Salins (Savoie).

**J1** : rendez-vous à 11h à la gare de Moûtiers. Transfert à Grand Naves (1350 m). Après la préparation du matériel départ pour le refuge du Nant du Beurre à 2080 m. La montée n'est pas difficile et il suffit de se tourner de temps en temps pour profiter d'un formidable point de vue sur le massif de la Vanoise. 3h de marche environ. 700 mètres de dénivelé. Dîner et nuit au refuge.

**J2** : la journée des cols. En traversant successivement le col des Tufs Blancs puis le col des Génisses et le col de la Grande Combe (2356 m), nous arrivons au refuge de la Coire (2059 m) en contrebas du Cormet d'Arêches. Nuit au refuge avec repas préparé en commun. 3 à 4 heures de marche et environ 450 mètres de dénivelé.

**J3** : En face du refuge remontée au col du Coin (2398 m) et redescente dans le joli vallon pastoral du Coin avant d'attaquer la dernière montée au col du Bresson au pied même de la Pierra Menta à l'allure si particulière. Du col le refuge de Pisset est tout proche. 4 h de marche et 500 m de dénivelé. Dîner préparé en commun ou par le gardien et nuit au refuge de Pisset magnifiquement situé face à la Pierra Menta et au massif de la Vanoise. Ambiance grandiose.

**J4** : descente dans la vallée de l'Ormente jusqu'au refuge de la Balme et remontée au col du Mont Rosset avant la dernière descente dans le val Foran jusqu'au foyer de fond de la Côte d'Aime. Transfert à la gare SNCF de Aime La Plagne. 4 h de marche et 300 m de dénivelé.

Ce programme est donné à titre indicatif nous pouvons le modifier dans votre intérêt en fonction des conditions de neige, de météo mais le niveau restera constant quels que soient les choix effectués. Ce séjour s'adresse à toute personne aimant la rando et la montagne . Il est possible également que ce séjour se déroule dans un autre sens si les circonstances l'exigent.

### **Hébergement**

Refuge du Nant du Beurre (2076m). Ce refuge confortable est tout neuf. Il est équipé de draps et couettes et vous vous munirez d'un drap de sac (« sac à viande »). Repas pris en commun seront préparés par nos hôtes.

Refuges de la Coire et de Presset. Ces refuges ne sont pas gardés et disposent d'une cuisine et de dortoirs avec des couvertures. Pas d'eau courante et toilettes à l'extérieur. Repas préparés en commun. Nous devons porter notre nourriture pour ce repas (compter 1 kg à 1,5 kg par personne). Le refuge de la Balme a été totalement rénové en 2013 et celui de Presset a été entièrement reconstruit en 2013. Il sera gardé pour nous en 2015.

**Dates :** du dimanche 8 février au mercredi 11 février 2015

du dimanche 8 mars au mercredi 11 mars 2015

autres dates possibles : nous consulter

4jours/3 nuits

**Prix : 495 €\***

\*prix à partir de sur une base de 5 personnes minimum

### **Niveau bon marcheur**

Le prix comprend :

L'hébergement en pension complète avec repas dans les refuges et pique-nique à midi

Les transferts nécessaires

Le prêt des raquettes et des bâtons + kit sécurité (DVA + pelle + sonde)

L'encadrement par un accompagnateur en montagne BE

Le prix ne comprend pas : les boissons et les dépenses d'ordre personnel, le pique-nique du 1er jour

Le repas du 2ème soir sera préparé collectivement et les vivres nécessaires transportés en commun (environ 500 g à 1 kg maxi par personne).



## Equipement

Dans un sac à dos (environ 30 à 40 litres)

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).

une veste en fourrure polaire chaude.

une veste imperméable genre gore tex ou veste de ski.

un chapeau de soleil ou casquette.

un foulard.

Un bonnet.

Une paire de gants (avec éventuellement des gants en soie).

tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).

Un duvet léger ou mieux un drap cousu

un pantalon épais genre pantalon de ski

un caleçon ou un collant (peut-être utilisé le soir à l'étape).

chaussettes de marche chaudes (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds.

une paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves ou celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes, Moon boots et après-skis trop inconfortables avec les raquettes.

une paire de guêtres.

des sous-vêtements de rechange.

une paire de chaussures de détente légères pour le soir (il y en a normalement au refuge).

Une paire de lunettes de soleil de bonne qualité avec protection latérale.

Un thermos ou une gourde de préférence isotherme (1 litre minimum).

Un couteau de poche.

Une petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.

nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).

une serviette de toilette qui sèche rapidement.

boules Quies ou tampon Ear (facultatif).

papier toilette.

crème solaire + écran labial..

des vivres de course (fruits secs, barres énergétiques)

une frontale ou lampe de poche.

appareil photo, jumelles (facultatif, attention au poids !).

si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle avec vos médicaments habituels.

médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.

pastilles contre le mal de gorge.

bande adhésive élastique, type Elastoplast en 8 cm de large.

jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.

double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

vitamine C.

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 !