nunam aventures
créateurs d'émotions



TRAVERSÉE DE LA VANOISE

Carnet Nunam 2027





Vallon de la Rocheure

FRANCE - MASSIF DE LA VANOISE

EN TRAVERSÉE

EN BREF

La Vanoise, un massif préservé au cœur des Alpes, offre l'une des plus belles traversées en montagne. Entre alpages, glaciers suspendus et faune emblématique (bouquetins, chamois, gypaètes), ce trek vous plonge dans un univers où la nature est reine.
Je vous propose une version revisitée de cette traversée, éloignée des itinéraires classiques, pour une immersion plus authentique. Nous suivrons des sentiers moins fréquentés, explorerons des vallées sauvages et prendrons le temps d'observer l'histoire géomorphologique de ce massif, marqué par l'érosion et les anciens glaciers.

INFOS CLÉS

Voyage guidé :
Accompagnateur en montagne
Groupe : 6 à 8 participants
Durée : 7 jours
Niveau : 4 (soutenu)

Séjour en itinérance en refuges, montagne, dépaysement

Code voyage :

VOUS ALLEZ AIMER

- Des paysages à couper le souffle
- La diversité des vallées traversées
- Des refuges en pleine montagne
- Une déconnexion garantie
- Des conseils techniques pour progresser sur les sentiers
- Une formule tout compris !
- Deux sommets à plus de 3000m d'altitude
- Une aventure en petit groupe pour plus de convivialité

NOTRE AVENTURE

La Vanoise, un massif préservé au cœur des Alpes.
Niché entre les vallées de la Tarentaise et de la Maurienne, le massif de la Vanoise s'étend sur plus de 1 200 km² et constitue l'un des joyaux alpins français. Premier parc national créé en France en 1963, la Vanoise se distingue par sa remarquable préservation et sa biodiversité exceptionnelle. Ce territoire protégé, qui partage une frontière commune avec le Parc National italien du Grand Paradis, forme l'un des plus vastes espaces naturels protégés d'Europe occidentale.
Le massif de la Vanoise offre l'une des plus belles traversées en montagne, un itinéraire mythique qui traverse des paysages d'une diversité saisissante. Entre alpages verdoyants parsemés de refuges authentiques, glaciers suspendus qui défient la gravité, et une faune emblématique particulièrement abondante (bouquetins, chamois, marmottes, gypaètes barbus...), ce trek vous plonge dans un univers où la nature est véritablement reine.
Une traversée revisitée, loin des sentiers battus.
Je vous propose une version revisitée de cette traversée légendaire, délibérément éloignée des itinéraires classiques souvent saturés en haute saison, pour une immersion plus authentique et contemplative. Nous suivrons des sentiers moins fréquentés, ceux qu'empruntaient autrefois les bergers et chasseurs locaux, explorerons des vallées sauvages encore préservées du tourisme de masse, et prendrons le temps d'observer l'histoire géomorphologique fascinante de ce massif.
Un itinéraire d'exception entre ciel et terre.
Chaque jour, nous évoluerons entre cols d'altitude offrant des passages techniques et gratifiants, et vastes plateaux d'alpage où le temps semble suspendu, profitant de panoramas à couper le souffle sur la Grande Casse, point culminant du massif qui culmine à 3 855 mètres. Cette pyramide rocheuse emblématique, souvent enneigée même en plein été, domine majestueusement l'ensemble du massif et nous accompagnera tout au long de notre périple.
Une philosophie du trek : aventure, partage et respect.
Ce trek a été conçu pour les amoureux des grands espaces, ceux qui souhaitent découvrir la Vanoise autrement, dans un équilibre harmonieux entre aventure physique, exploration géologique et naturaliste, et partage d'expériences. Loin de l'approche consumériste du tourisme de montagne, nous privilégierons une démarche contemplative et respectueuse, prenant le temps d'observer la faune au lever du jour, de comprendre l'adaptation de la flore alpine aux conditions extrêmes.



Lac de la Rocheure



Col de la Vanoise

AU FIL DES JOURS

J1 DE SARDIÈRE AU REFUGE DU FOND D'AUSSOIS

Randonnée : ↗ +870m ↘ -130m ⟷ 11km 4h
Repas inclus : dîner, (prévoir son pique-nique)
Hébergement : Refuge du Fond D'Aussois

Cette première journée nous plongera rapidement dans l'ambiance de la Vanoise en nous élevant et nous dirigeant vers le Fond d'Aussois. Rapidement au dessus de 2000m d'altitude nous quitterons la forêt pour quelques jours et pourrons apercevoir les premiers lacs de cette traversée (Plan d'Amont et Plan d'Aval). Plusieurs refuges sur notre itinéraire mais patience, nous allons tout au fond.

J2 COL D'AUSSOIS (2914M)

Randonnée : ↗ +1070m ↘ -1490m ⟷ 17km 8h
Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner
Hébergement : Refuge du Roc de la Pêche

On prend de l'altitude en se dirigeant vers le nord avec pour premier objectif, le Col d'Aussois (2914m). A ces altitude le miréral est roi. Une courte ascension optionnelle à la Pointe de l'Observatoire nous permettra de passer au dessus des 3000m d'altitude (3016m). La météo dictera peut-être notre décision. Une fois le col passé, la descente nous mènera dans la vallée de Chavière où un chemin en balcon nous permettra de garder de la hauteur pour en suite descendre vers le Refuge du Roc de la Pêche (1903m)

J3 LE COL ROUGE

Randonnée : +1280m -870m 15km 6h30
Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner
Hébergement : Refuge du Grand Plan

Une 3ème journée dans la vallée de Chavière, sur le versant opposé à celui de la veille. Nous partirons à l'ascension du col rouge, qui porte bien son nom. Nous cheminerons dans l'environnement minéral du col Rouge, entre éboulis aux couleurs sombres puis cargneules et terre argileuse ocres. Au col, nous profiterons d'une vue panoramique sur les glaciers de la Vanoise et l'ensemble du secteur des Trois Vallées. Puis le col du Chanrouge et le col du Rateau et sa combe nous permetrons de redescendre vers le refuge de Grand Plan.

J4 LE PETIT MONT BLANC

Randonnée : +1250m -1480m 19km 9h
Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner
Hébergement : Refuge des Barmettes

Pour cette étape plusieurs option s'offriront à nous, en fonction de la météo et de la forme du groupe.
Nous commencerons par l'ascension du Petit Mont Blanc, une véritable curiosité géologique de la vallée de Pralognan. La descente raide et technique nous mènera dans le vallon de Chavière, puis nous remonterons vers le cirque de l'Arcelin, si nous en avons encore l'énergie. Sinon, une alternative plus douce nous mèneras à notre refuge des Barmettes.

J5 LAC DES VACHES - COL DE LA VANOISE

Randonnée : +950m -650m 14km 5h30
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner
Hébergement : Refuge du Plan du Lac

Notre montée matinale sera vite récompensée par le célèbre gué du lac des Vaches. Le passage du col de la Vanoise nous fera basculer dans le vallon de la Leisse. Entre la Grande Casse, le point culminant du massif (3855m) et les glaciers de la Vanoise, le Lac Long, le Lac Rond. Après une courte descente dans le vallon de la Leisse, une dernière montée de 300m nous mènera au refuge du Plan du Lac.

J6 LAC DE LA ROCHEURE (2911M)

Randonnée : +850m -650m 19km 7h
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner
Hébergement : Refuge du Fond des Fours

En plein cœur du Parc National de la Vanoise, en route pour le long le vallon de la Rocheure, que l'on remonte jusqu'au lac et col du même nom, à 2900m d'altitude. Un court aller-retour à la Pointe du Pisset, nous permettra de cotoyeur de nouveau les 3000m d'altitude. Puis nous effectuerons la traversée du haut plateau glaciaire de Méan Martin, désertique et sauvage, pour rejoindre le refuge du Fond des Fours.

J7 POINTE DES FOURS (3072M)

Randonnée : ↗+600m ↘-1350m ⟷ 12km 4h30
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner
Transfert : 1h (CAR)

Dernière journée, plus courte. Montée par le vallon des Fours, au col des Fours (2976m) puis à la Pointe des Fours en aller-retour pour finir ce séjour par un dernier sommet à plus de 3000m. Puis une longue et magnifique descente le long de la rivière de la Lenta nous mènera au joli village de Bonneval sur Arc où notre traversée prend fin.
Nous prendrons un car des transports publiques pour nous ramener à notre point de départ (durée trajet 1h).

AVERTISSEMENT

Ce programme est donné à titre indicatif. Pour des raisons indépendantes de notre volonté (météorologie, sentiers dégradés ou fermés, réglementation spécifique dans les Parcs, fatigue importante du groupe, etc.), nous pouvons être amenés à le modifier. En particulier sur l'île de Ténérife, la météo complexe due aux alizés peut contraindre les autorités à interdire temporairement certains sentiers pour des raisons de sécurité.

Seul votre accompagnateur reste juge de ce programme et est habilité à prendre les décisions nécessaires pour préserver la sécurité du groupe et le bon déroulement du séjour.

DATES & BUDGET

DATES & PRIX

Du 01 au 07 Août 2027 • 950€ / personne

LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- L'hébergement des nuits de J1 à J6 (6 nuits)
- Les repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) de J2 à J7, le dîner de J1
- Les frais de création et d'organisation du séjour
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'État

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, souvenirs, pourboires, etc.)
- Les barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
- Tout ce qui n'est pas inclus dans « Le prix comprend »

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles
- Les boissons

Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier chez Nunam Aventures !

INFOS PRATIQUES

SUIVEZ LE GUIDE !



Mathieu Thirant, accompagnateur en montagne diplômée d'État, encadre ce séjour qu'elle a conçu après s'être rendu sur place pour faire une reconnaissance du terrain et vous proposer des itinéraires loin des foules.
Nunam Aventures assure l'organisation et le support administratif du séjour.

OÙ RETROUVE-T-ON NOTRE GUIDE ?

Mathieu vous donne rendez-vous au parking devant l'office du tourisme de Termignon, à 9h30 le dimanche 1er Août 2027.

NIVEAU PHYSIQUE



Ce séjour est classé **« Niveau 4 : soutenu »** en raison du dénivelé élevé de certaines randonnées, ceci parfois associé à un terrain plus ou moins technique. Mais ces randonnées restent accessibles à tout bon marcheur..!

Pour davantage de détails sur la signification du niveau physique chez Nunam Aventures, se référer à la page https://nunam-aventures.fr/echelle-de-niveau/



Petit Mont Blanc

COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Le séjour est assuré pour un minimum de 6 personnes, et ne comptera pas plus de 8 personnes.

OÙ DORMONS-NOUS ?

Nous dormirons en refuge en montagne, plus ou moins éloigné de la civilisation. Parfois nous aurons des chambres partagées de 4 personnes, mais la plus part du temps nous serons en dortoir de 6, 8 places ou plus.

BON APPÉTIT !

La totalité des pique-nique serons commandés dans les refuges pour la journée du lendemain. Les dinés seront pris dans les refuges et inclus dans le tarif.

POURBOIRES

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Il n'est pas obligatoire, mais très apprécié si vous avez été satisfait de votre séjour et des petites attentions portées par votre guide.



En Vanoise

ÉQUIPEMENT

MATERIELS DE RANDONNÉE OBLIGATOIRE :

- Un sac à dos de 40/50l environ avec sur-sac étanche, avoir de la place libre à l'intérieur pour votre pique-nique chaque jour
- Un sac étanche (sac plastique) pour protéger vos affaires de l'humidité
- Une casquette ou un chapeau
- Une paire de lunettes de soleil de qualité
- Crème solaire et stick à lèvres
- Un bonnet et un buff
- Une paire de gants légers
- Un pantalon de randonnée
- Une veste de pluie type Gore Tex (ou cape de pluie)
- Une doudoune légère
- Une couche intermédiaire type polaire
- Un T-shirts techniques manches longues + 1 t-shirt technique manche courte (la laine Mérinos permet de limiter les odeurs et de prendre peu d'affaire)
- Paires de chaussettes de randonnée et autres sous vêtements
- Une paire de chaussures de randonnée montantes
- Une paire de bâtons (je peux vous en prêter)
- Une **gourde ou poche à eau de 1,5l minimum**
- En-cas pour grignoter (5 jours)
- Une lampe frontale
- Un **drap de soie + taie d'oreiller**
- Une couverture de survie
- Un petit tapis « cul sec » pour s'asseoir dehors
- Une boite tupperware pour les pique-niques (dimension environ 15cm*11cm*7cm ou 13*13*7cm)

AUTRES ÉQUIPEMENTS UTILES :

- •Un short
- •Une tenue confortable pour le soir
- •Nécessaires de toilette minimum
- •Une petite serviette de toilette
- •Des mouchoirs voire papier toilette
- •Un couteau de poche
- •Des boules quies ! (nuit en dortoir)
- •Une petite pharmacie personnelle (pansements double-peaux, paracétamol, élastoplaste 8cm...)
- •Argent en monnaie, CB, Carte Vitale, carte d'identité et contrat d'assistance

Cette liste est donnée à titre indicatif, et doit être adaptée en fonction des conditions météorologiques annoncées, mais aussi de vos besoins personnels.

ASSURANCE VOYAGE

PROTÉGEZ VOTRE AVENTURE AVEC NOUS !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

POURQUOI SOUSCRIRE UNE ASSURANCE VOYAGE ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !
Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

NOTRE FORMULE D'ASSURANCE VOYAGE

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec SARRUT assurances Travel
Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.
Nos offres pour vous (tarifs individuels) :

- Pack 1 : Assurance Annulation toute causes imprévus + Bagage 1500€ : 2.70% du voyage TTC
- Pack 2 : Multirisques épidémie (Annulation toute causes + Bagage + Interruption de séjour + départ et retour manqué + Assistance montagne) : 4.45% du voyage TTC
- Assistance montagne seule avec 30k€ de frais de recherche et secours : 1.7% du voyage TTC

LES AVANTAGES DE SOUSCRIRE CHEZ NOUS

• Annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
• Assistance 24/7 : peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
• Sans prise de tête : vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
• Des garanties solides : nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

COMMENT SOUSCRIRE ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

QUESTIONS FRÉQUENTES

• Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?
Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie **(à demander !)** peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.

• Et si je décide d'annuler mon voyage ?
Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.

• L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?
Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

BESOIN D'AIDE ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone ou par e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr
Tel : +33 (0)6 29 88 25 05

Nunam Aventures **www.nunam-aventures.fr**

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran
RCS/SIREN Chambéry 931051916
N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST
Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

#nunamaventures
contact@nunam-aventures.fr

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure