

# TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE

## EN 4 JOURS

Carnet Nunam 2026



# VANOISE FRANCE

## EN BREF

Randonnée incontournable, le Tour des Glaciers de la Vanoise, aussi appelé TGV, vous conduit au milieu de paysages que l'on ne voit que dans les livres, des panoramas exceptionnels et sauvages, le tout blotti au cœur d'un milieu protégé et privilégié : le Parc National de la Vanoise.

Le parcours permet quelques escapades hors du sentier balisé afin de fouler les rives d'un lac d'altitude ou encore d'approcher quelques bouquetins. Évasion garantie et vue sur de nombreux "3000" emblématiques des Alpes.

Admirez jour après jour les glaciers des Dômes de la Vanoise, plus grande calotte glaciaire des Alpes occidentales, et débranchez ! Vous êtes au paradis !

## INFOS CLÉS

**Séjour guidé**, nuitées en refuges gardés , 4 journées de rando.

**Groupe** : 4 à 10 participants

**Durée** : 4 jours

**Niveau** : 3 (modéré)

Trekking sauvage, superbes panoramas, observation d'animaux, pension complète

## VOUS ALLEZ AIMER

- La randonnée au cœur du Parc National de la Vanoise
- La proximité avec les glaciers et les "3000" cultes
- Le confort des hébergements
- L'encadrement par un Accompagnateur local diplômé d'État



# NOTRE AVENTURE



Nous allons vivre une aventure montagnarde, conviviale et humaine. Au milieu de ces espaces protégés et préservés, toutes les rencontres ont un coté magique. Qu'elles marchent sur 2 ou 4 pattes, qu'elles volent, qu'elles se cachent au détour d'un sentier ou sur une crête, nous pourrions profiter de chacune d'elles dans un cadre idyllique sur fond de la plus grande calotte glaciaire d'Europe. La nature vous attend avec impatience.

## LES HORAIRES DE RENDEZ VOUS ET DE DISPERSION

Début du séjour : le 1er jour à 11h00 pour le départ

Fin du séjour : le 4ème jour vers 18h







# AU FIL DES JOURS



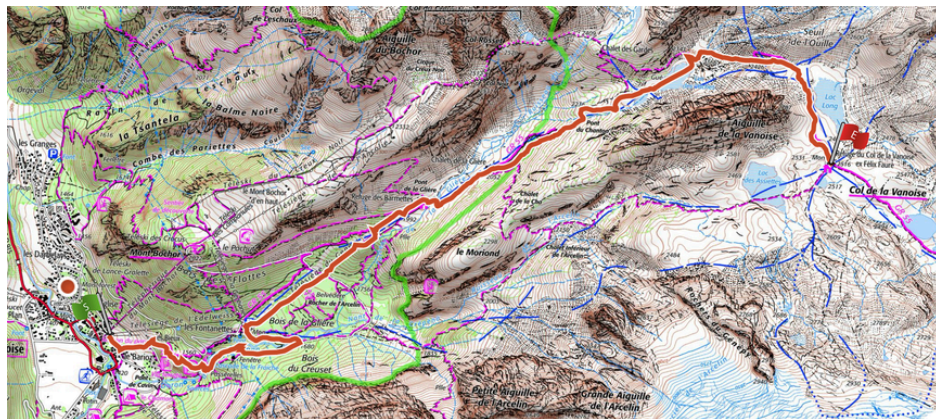
## J1 PRALOGNAN - REFUGE DU COL DE LA VANOISE

**Repas inclus :** dîner au refuge du Col de la Vanoise

**Hébergement :** nuit au refuge du Col de la Vanoise

**Rendez-vous :** le matin à 11h00 à Pralognan, Place de la Mairie

Départ de Pralognan en navette jusqu'au hameau des Fontanettes où l'on prendra le télésiège du Génépi pour s'élever jusqu'à 2000m d'altitude. Nous laissons derrière nous le refuge des Barmettes, direction le Col de la Vanoise par l'ancestrale Route du Sel et le pittoresque Lac des Vaches.



- Dist : 8,5 km
- Alt. max : 2517m
- Alt. mini : 1418m
- Dénivelé + : 770m
- Dénivelé - : 40m
- Km effort : 19 km
- Temps de marche estimé : 4h30

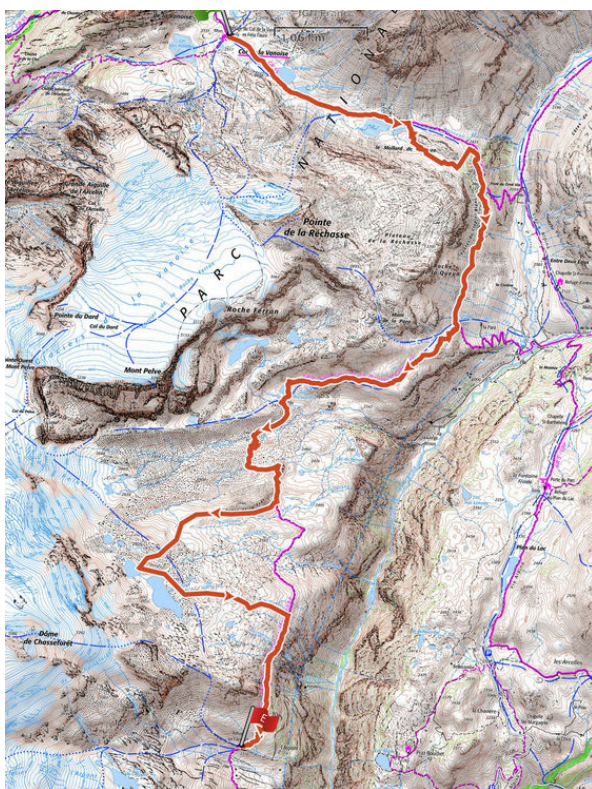


## J2 REFUGE DU COL DE LA VANOISE - REFUGE DE L'ARPONT

**Repas inclus :** petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

**Hébergement :** nuitée au refuge de l'Arpont

La journée commence par la magnifique traversée du Col de la Vanoise en direction de la vallée de la Maurienne. Un blockhaus de la ligne Maginot surplombe la vallée de la Leisse que nous laissons derrière nous pour partir plein sud vers de grands plateaux de pâturage. Au pied des glaciers, passages de torrents, lacs féériques et pelouse alpine animent le sentier balcon qui nous mène jusqu'au vallon du refuge de l'Arpont.



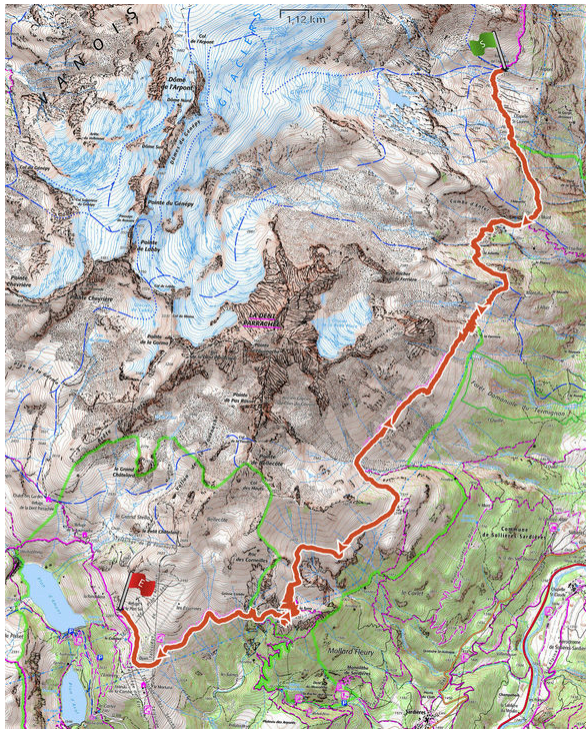
- Dist : 16 km
- Alt max : 2799m
- Alt mini : 2293m
- Dénivelé + : 670m
- Dénivelé - : 875m
- Km effort : 22 km
- Temps de marche estimé : 6h30

## J3 REFUGE DE L'ARPONT - REFUGE DE PLAN SEC

**Repas inclus :** petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

**Hébergement :** refuge privé et typique de Plan Sec

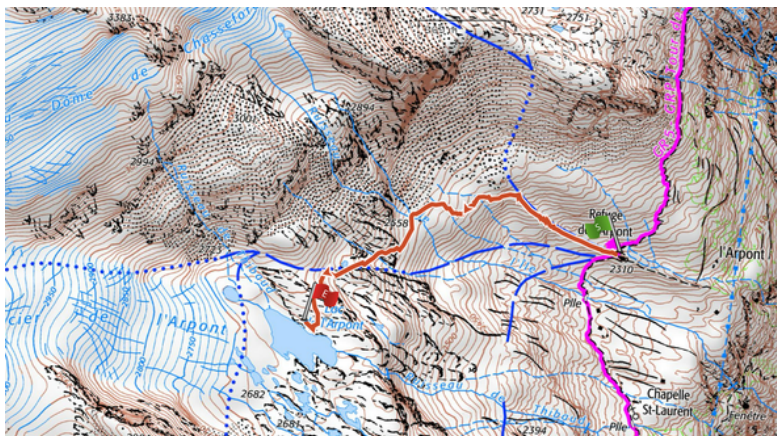
C'est parti pour une journée haute en couleurs ! À flanc de coteaux, tantôt dans la prairie alpine, tantôt dans un somptueux décor minéral, le sentier balcon nous mène, après moultes détours jusqu'aux deux lacs turquoise de Plan d'Amont et Plan d'Aval. C'est dans ce gigantesque décor coloré que se trouve blotti le confortable refuge de Plan Sec.



- Dist : 16 km
- Alt max : 2485m
- Alt mini : 2071m
- Dénivelé + : 770m
- Dénivelé - : 750m
- Km effort : 23 km
- Temps de marche estimé : 7h

### J3 OPTION LAC DE L'ARPON EN ALLER RETOUR

Petite marche à la frontale avec un départ très tôt, comme les alpinistes pour profiter d'un magnifique lever du jour et du soleil au bord d'un lac glaciaire somptueux.



- Dist : 4 km
- Alt max : 2694m
- Alt mini : 2293m
- Dénivelé + : 380m
- Dénivelé - : 380m
- Km effort : 8 km
- Temps de marche estimé : 2h30



## J4 REFUGE DE PLAN SEC -RETOUR À PRALOGNAN

**Repas inclus :** petit déjeuner, déjeuner (pique-nique).

Après une nuit dans un refuge typique, nous passerons par le col d'Aussois et si les conditions le permettent, nous pourrions monter faire un sommet à plus de 3000m d'altitude. Une longue descente aux paysages variés nous attend pour rejoindre le hameaux d'alpage des Prioux. Nous y prendrons une navette pour revenir dans Pralognan.



- Dist : 16 km
- Alt max : 2914m
- Alt mini : 1723m
- Dénivelé + : 780m
- Dénivelé - : 1370m
- Km effort : 23 km
- Temps de marche estimé : 7h30



# DATES & BUDGET



## DATES & PRIX

**Du 25 juin au 28 juin 2026**

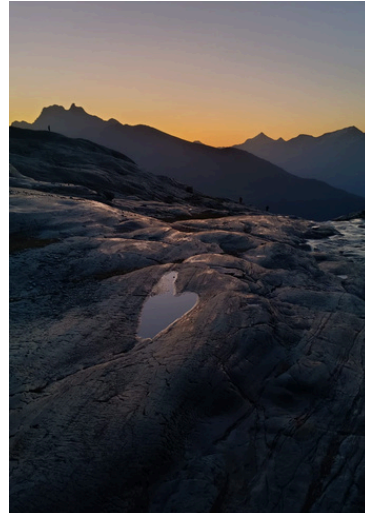
**Du 16 juillet au 19 juillet 2026**

**Du 13 août au 16 août 2026**

**Du 3 septembre au 6 septembre 2026**

**Tarif : 545 € par personne**

Assurance multirisques (facultative) : 35,50€



## ENCADREMENT

Par un membre du Bureau des Guides et des Accompagnateurs de Pralognan, membre de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise. Diplômé d'État Accompagnateur en montagne.

## LE BUDGET EN DÉTAILS

### Le prix comprend :

- Les trajets en télésiège
- L'accompagnement au cours du séjour par un guide Nunam, accompagnateur en montagne français diplômé,
- L'hébergement dans les refuges gardés,
- La pension complète dans les refuges,
- Le matériel de sécurité,
- la gestion et les frais de dossier,
- la préparation du séjour.

### Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement,
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Les barres énergétiques (il est possible d'en racheter au cours du trek, ne vous chargez pas trop),
- Les dépenses personnelles,
- Les boissons,
- Les douches en refuge, lorsque celles-ci ne sont pas comprises dans le tarif de pension
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

### Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles
- Les boissons
- Les douches

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



## DÉROULÉ DU SÉJOUR

Ce séjour de 4 jours peut être soumis à des changements liés aux conditions météorologiques, aux besoins du groupe, aux prestataires extérieurs. Le guide se réserve donc, si nécessaire, le droit de modifier le programme, en amont et pendant le séjour.

Ce séjour est participatif. Votre implication est la bienvenue ! Notre objectif est que vous soyez acteur de votre aventure et que la vie de groupe, au cours de ce voyage, soit un véritable moment de partage, de bienveillance et de bonheur.

## NIVEAU PHYSIQUE



Ce séjour est classé « Niveau 3 : Modéré » 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. À noter qu'il est possible de ne pas participer à certaines randonnées ou d'adapter le parcours. Dans tous les cas, notre objectif est de vous faire découvrir tous les sites proposés dans le programme.

*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/>*

## ET LES DÉPLACEMENTS ?

Quasiment tous nos déplacements se feront à pied, sac au dos. Mais dans un souci de gain de temps lors des premier et dernier jours, nous utiliserons des moyens de transport à notre disposition. nous prendrons ainsi le télésiège du Génépi le premier jour et la navette communale le dernier jour.

## COMBIEN SOMMES-NOUS ?

De 4 à 10. Un groupe de taille limitée nous permet de mieux profiter de notre séjour en assurant notamment une logistique plus souple. Les attentes de chacun sont aussi mieux respectées. Bref un petit groupe pour une grande aventure.

## OÙ DORMONS-NOUS ?

L'hébergement se fait en dur pendant toute la durée du séjour, dans des refuges de montagne gardés. Nous aurons accès à des dortoirs de plusieurs couchages. Il se peut que nous devions partager notre chambre avec d'autres personnes. La convivialité montagnarde !

## BON APPÉTIT !

Hors mis le premier pique-nique, nous récupérerons nos repas du midi chaque matin au départ du refuge. Il nous est demandé à cet effet de venir avec une boîte à pique-nique hermétique type Tupperware, ainsi que des couverts réutilisables dans le but de limiter au maximum nos déchets et notre impact.

**IMPORTANT** : Si vous avez une allergie alimentaire et/ou un mode alimentaire particulier, merci d'en faire part lors de votre réservation.

## ÉQUIPEMENT

Nous vous conseillons de partir avec votre sac de randonnée pour le raid (35L à 45L conseillé). Le sac à dos personnel est porté par chaque participant.

Notre itinéraire se déroulant principalement entre 2000 et 2700m d'altitude en montagne, il est possible de connaître de fortes variations de températures. Il est donc nécessaire d'avoir un bon équipement pour prendre du plaisir en toutes circonstances.

### POUR MARCHER

- **Sur soi :**
  - une tenue adaptée aux conditions climatiques variables en montagne : pantalon de marche et tee-shirt (de préférence en laine) ;
  - une paire de chaussures de randonnée déjà utilisées (ne partez pas avec une paire de chaussures neuves ;-) mais assurez-vous malgré tout que vos semelles sont en **très bon état** ;
  - une paire de bâtons.
- **Accessible dans le sac à dos (35L à 45L, avec sursac imperméable) :**
  - une poche à eau OU une ou deux gourdes (1,5L minimum) ;
  - un chapeau ou une casquette ;
  - un bonnet léger + un cache-cou + une paire de gants ;
  - des lunettes de soleil, de la crème solaire, un stick à lèvres ;
  - une polaire > Lagoped femme / Lagoped homme ;
  - une doudoune légère > Lagoped femme / Lagoped homme ;
  - une veste et un pantalon imperméables (pas de poncho) ;
  - des couverts de rando (pour le pique-nique) ;
  - des barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc. ;
  - une couverture de survie ;
  - votre pharmacie personnelle (à minima des pansements double peau) ;
  - vos papiers d'identité (dans une pochette étanche type Ziploc) ;
  - de l'argent liquide ;
  - quelques feuilles de papier toilette et un tube de gel hydroalcoolique.



## ÉQUIPEMENT

- **Au fond du sac à dos, dans des sacs étanches :**
  - 2 tee-shirts de rechange (en laine de préférence), dont au moins un manche longue ;
  - 3 paires de chaussettes de rando (dont une sur soi) ;
  - 3 jeux de sous vêtements (dont un sur soi) ;
  - éventuellement un short de rando > Lagoped femme / Lagoped homme ;
  - une lampe frontale ;
  - les câbles de recharge nécessaire au fonctionnement de vos appareils ;
  - vos médicaments habituels ;
  - nécessaire de toilette léger et minimaliste ;
  - des bouchons d'oreilles (facultatif ;-).

**NB : La liste et le nombre de vêtements ci-dessus sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries.**

## PHARMACIE PERSONNELLE

- Vos médicaments habituels ;
- Pansements anti-ampoules (double peau).

Nous vous prions de vous munir des ordonnances pour les médicaments que vous transportez.

Le guide possède une pharmacie pour répondre aux besoins de premiers secours. Les médicaments qu'elle contient suivent les recommandations de l'Ifremmont et aucun médicament ne sera fourni par le guide sans l'avis et une télécommunication avec un médecin de l'Ifremmont.

## LE P'TIT CONSEIL EN PLUS

- prendre de l'argent liquide, la carte bleue ne passe tout le temps dans les refuges.
- se charger le moins possible, le poids du sac à dos entraîne énormément de fatigue inutile.
- se rapprocher le plus possible de la liste pour ne rien oublier et éviter le surpoids ;
- prendre une caméra ou un appareil photo ;
- même si les bâtons sont optionnels, ils sont vivement conseillés, notamment sur les parties hors-sentier ;
- arriver au point de départ reposé ! La bonne humeur est de mise ;
- éviter un sac trop grand car on a tendance à le remplir ;
- venir avec le matériel personnel le mieux adapté et à la taille du randonneur.

## 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 MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

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 principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus),
- L'assistance rapatriement voyage,
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives,
- Départ ou retour impossible,
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison),
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).



## 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](mailto:contact@nunam-aventures.fr)**

**Tel : +33 (0)6 29 88 25 05**



**Nunam Aventures [www.nunam-aventures.fr](http://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