



TOUR DES MONTS COUA

Carnet Nunam 2026



VANOISE FRANCE EN BREF

Dépaysement géologique garanti lors de ce tour haut en couleurs ! La Vanoise est un vrai casse-tête pour les géologues et offre, de versant en versant, une diversité de panoramas des plus rares. Sillonner tantôt des lacs bleu turquoise, des terrains gypseux ocres, des falaises de schistes aux reflets émeraude, des crêtes blanches déchiquetées par l'érosion... Magique !

Le côté sauvage saura aussi vous captiver : faune de Vanoise et fleurs à profusion !

INFOS CLÉS

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

Groupe : 4 à 10 participants

Durée : 4 jours

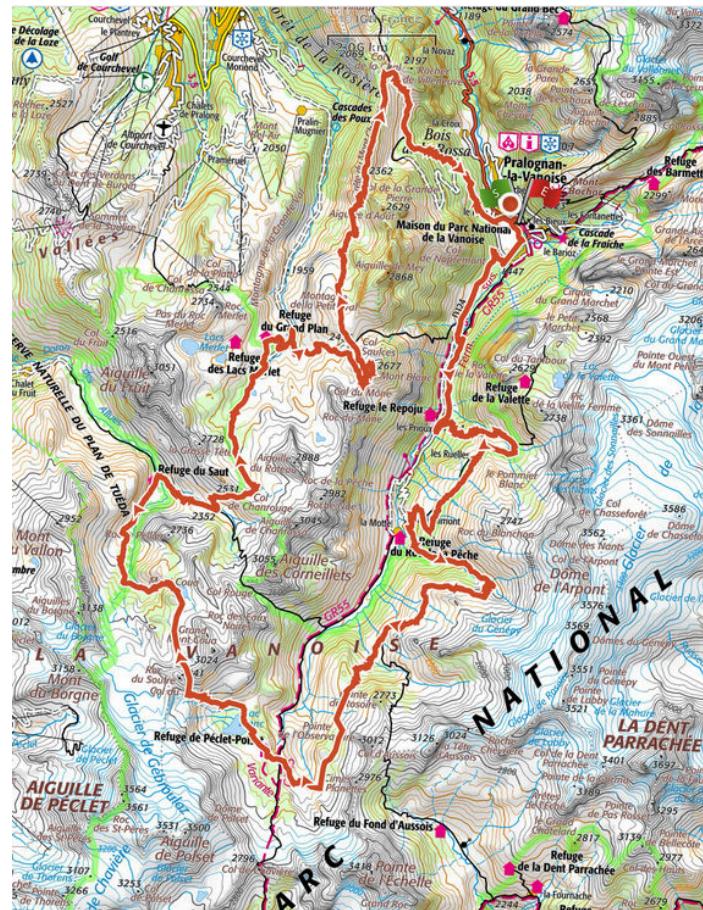
Niveau : 3 (modéré)

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

VOUS ALLEZ AIMER

- La diversité des paysages
- La proximité avec les glaciers
- Le confort des hébergements
- L'encadrement par un Accompagnateur local diplômé d'Etat

NOTRE AVENTURE



Dépaysement géologique garanti lors de ce tour haut en couleurs ! La Vanoise est un vrai casse-tête pour les géologues et offre, de versant en versant, une diversité de panoramas des plus rares. Sillonner tantôt des lacs bleu turquoise, des terrains gypseux ocres, des falaises de schistes aux reflets émeraude, des crêtes blanches déchiquetées par l'érosion... Magique !

⌚ 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

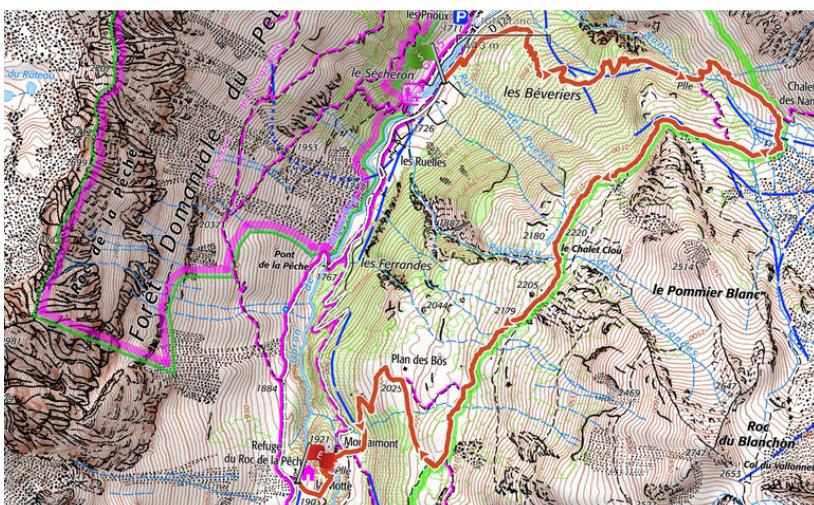
J1 PRALOGNAN - REFUGE DU ROC

Repas inclus : dîner au refuge du Roc

Hébergement : nuit au refuge du Roc

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

Départ de Pralognan en navette jusqu'au hameau d'alpage des Prioux à environ 15 minutes. Puis nous rejoindrons le refuge étoilé du Roc en passant par le cirque des Nants. A savoir qu'en patois "nant" signifie "ruisseau".



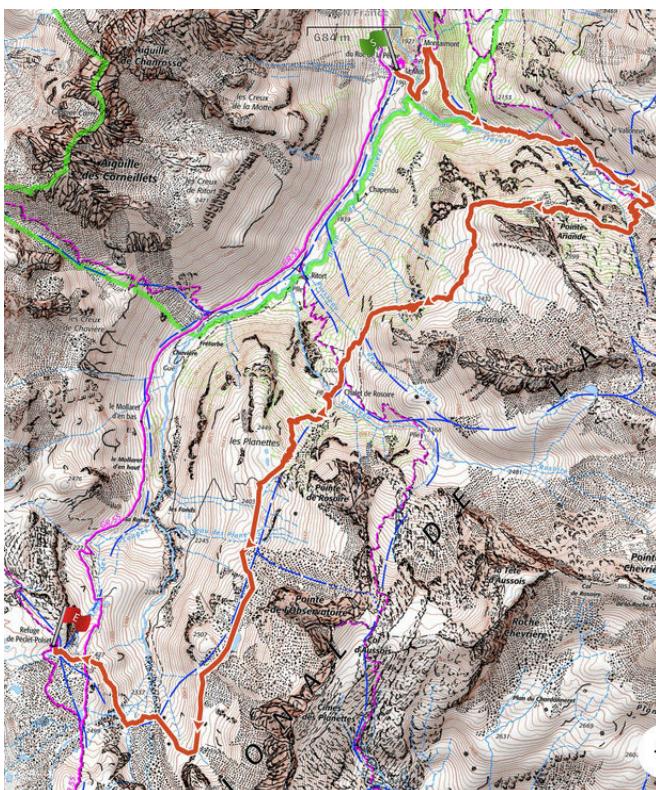
- Dist : 8 km
- Alt. max : 2206m
- Alt. mini : 1714m
- Dénivelé + : 560m
- Dénivelé - : 370m
- Km effort : 12 km
- Temps de marche estimé : 3h30

J2 ⚜ REFUGE DU ROC - REFUGE DE PECLET-POLSET

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

Hébergement : nuitée au refuge de Péclet-Polset

Sortons des sentiers battus ! Direction le refuge de Péclet-Polset en passant par des alpages et un lac isolé, secteur privilégié des bouquetins et des chamois.



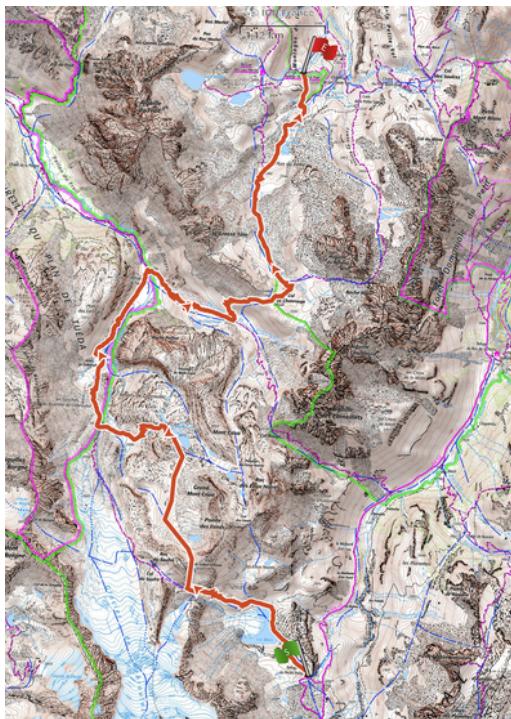
- Dist : 12 km
- Alt max : 2495m
- Alt mini : 1890m
- Dénivelé + : 1060m
- Dénivelé - : 500m
- Km effort : 22 km
- Temps de marche estimé : 6h30

J3 ⚜ REFUGE DE PECLET-POLSET - REFUGE DE GRAND PLAN

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

Hébergement : refuge communal et typique de Grand Plan

C'est parti pour une journée ultra sauvage ! Notre objectif est le refuge de Grand Plan par l'itinéraire du Lac Blanc. Plusieurs variantes possibles pour rejoindre les lacs des Monts Coua. Nous descendrons ensuite la magnifique vallée glaciaire de Gébroulaz.

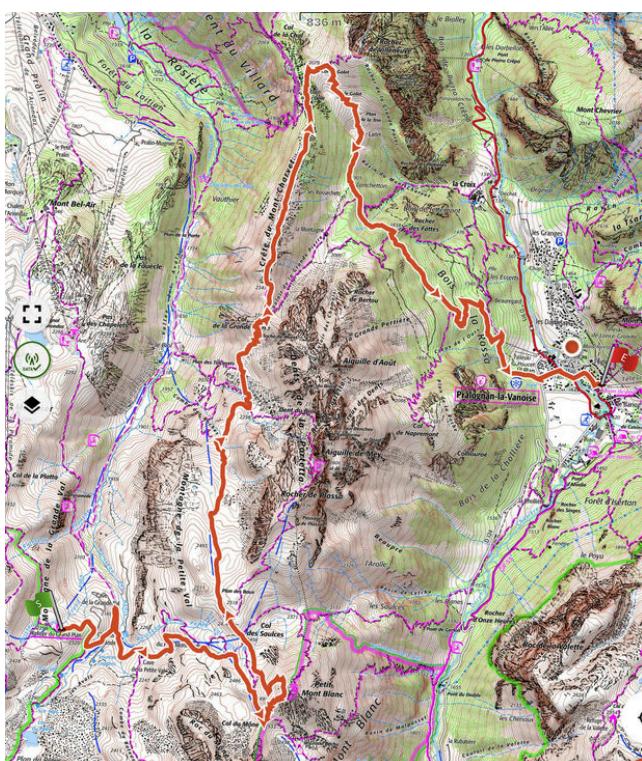


- Dist : 15 km
- Alt max : 2850m
- Alt mini : 2125m
- Dénivelé + : 920m
- Dénivelé - : 1100m
- Km effort : 24 km
- Temps de marche estimé : 7h

J4 ⛰ REFUGE DE GRAND PLAN -RETOUR À PRALOGNAN

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

En passant par la table d'orientation du Petit Mont Blanc, nous rejoindrons le col de la Grande Pierre pour longer les atypiques Crêtes de Mont Charvet : Lunaire ! De là-haut, profitez d'un des plus beaux panoramas de la Vanoise. Les superlatifs ne manquent pas .



- Dist : 17 km
- Alt max : 2656m
- Alt mini : 1408m
- Dénivelé + : 720m
- Dénivelé - : 1580m
- Km effort : 24 km
- Temps de marche estimé : 7h30

DATES & BUDGET

⌚ DATES & PRIX

Du 30 juillet au 2 août 2026

Tarif : 545 € par personne

Assurance multirisques (facultative) : 35,50€



⌚ LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- 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 le droit de modifier le programme, en amont et pendant le séjour, si nécessaire.

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. 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 soucis de gain de temps lors de premier jour, nous utiliserons des moyens de transport à notre disposition. Nous prendrons ainsi la navette communale le premier 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 soyons obligés de 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 boite à pique nique hermétique type tupperware, ainsi que des couverts réutilisables. Le but étant de limiter nos déchets et notre impact au maximum.

IMPORTANT : Si vous avez une allergie et/ou un style alimentaires, 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)

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 en montagne (doux mais variables !) : 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 de trek (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.

❶ ÉQUIPEMENT

- **Au fond du sac de trek, 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 ;
- 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.

❷ 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 de la fatigue inutile ;
- Se rapprocher le plus possible de la liste pour ne rien oublier et éviter le surpoids ;
- Ne pas oublier de prendre une caméra et/ou un appareil photo ;
- Même si les bâtons sont optionnels, ils sont vivement conseillés, surtout sur les parties hors-sentier ;
- Arriver au point de départ reposé, la bonne humeur est de mise ;
- Ne pas vouloir prendre un sac trop grand, on a tendance à le remplir ;
- Venir avec le matériel personnel le mieux adapté et à la bonne taille du randonneur.

ASSURANCE VOYAGE



❶ 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.

❷ 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 !

❸ 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).

❶ 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.

❷ 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.

❸ 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.

❹ 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