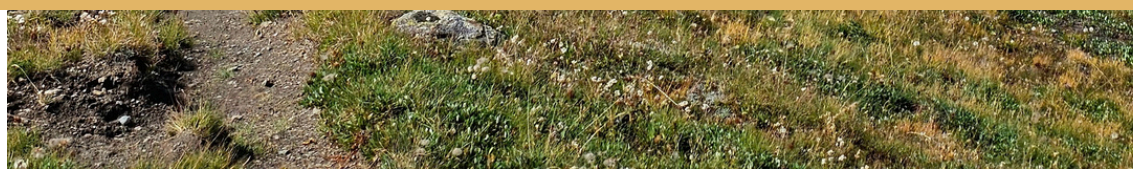




TRAVERSÉE DES ALPES #2

Carnet Nunam 2026



Vallon de la Leisse en Vanoise

FRANCE - ALPES EN TRAVERSÉE

EN BREF

Poursuivez cette aventure alpine exceptionnelle avec la 2e étape de ce projet audacieux : la traversée des Alpes françaises en 4 ans. Ce deuxième chapitre vous emmène des Contamines-Montjoie jusqu'en Haute-Maurienne, à travers le Beaufortain et la Vanoise.

En 8 jours de randonnée itinérante, vous traverserez le Massif du Beaufortain et la Vanoise. Grandes vallées glaciaires, lacs de barrage, sentiers panoramiques, cols d'altitude, chalets d'alpage et refuges de montagne rythmeront cette traversée progressive où chaque jour dévoile un nouveau visage des Alpes.

VOUS ALLEZ AIMER

INFOS CLÉS

Voyage guidé :

Accompagnateur en montagne

Groupe : 6 à 9 participants

Durée : 8 jours

Niveau : 4 (soutenu)

Séjour en itinérance en refuges, montagne, dépaysement

- La diversité des paysages : alpages, lacs de barrage, glaciers...
- Les grands glaciers de la Vanoise
- La découverte du patrimoine du Beaufort
- Les soirées conviviales en refuge
- L'immersion totale et la coupure avec le quotidien
- Le défi personnel d'une itinérance alpine engagée
- L'observation de la faune sauvage : chamois, bouquetins, marmottes
- L'encadrement par une professionnelle de la montagne

NOTRE AVENTURE



Un projet ambitieux en quatre actes

Cette traversée du Léman au Mont-Blanc marque le premier chapitre d'un projet exceptionnel : relier les Alpes françaises du nord au sud sur quatre années consécutives. Chaque été, nous écrivons ensemble un nouveau segment de cette grande traversée alpine, découvrant la diversité et la richesse des massifs qui composent l'arc alpin.

L'étape 2026 : Des rives du Léman aux glaciers du Mont-Blanc

Notre aventure débute à Thollon-les-Mémises, charmant village perché au-dessus du lac Léman, offrant un panorama époustouflant sur le plus grand lac d'Europe occidentale et les montagnes du Chablais. De là, nous prendrons progressivement de l'altitude pour rejoindre, huit jours plus tard, Chamonix-Mont-Blanc, capitale mondiale de l'alpinisme nichée au pied des géants de glace.

Un parcours varié et progressif

L'itinéraire traverse deux univers montagnards distincts. Les premiers jours nous mèneront à travers les Préalpes du Chablais, territoire de moyenne montagne aux alpages verdoyants, forêts denses et sommets calcaires. Lacs d'altitude, chalets traditionnels et vue permanente sur le Léman accompagneront nos premiers pas.

Progressivement, le paysage se transforme. Nous gagnerons en altitude. Glaciers suspendus, aiguilles rocheuses, moraines et névés remplaceront la douceur des alpages. Les sentiers se feront plus techniques, les panoramas plus grandioses, jusqu'à notre arrivée à Chamonix, face au Mont Blanc.

L'esprit de la randonnée itinérante

Chaque jour, nous marcherons sac sur le dos, transportant nos affaires pour les 8 jours. Les soirées se passeront en refuge, moments privilégiés de partage et de convivialité avec le groupe. Cette vie simple, rythmée par la marche et les rencontres, permet une immersion totale dans l'environnement montagnard. L'itinéraire est conçu pour offrir un équilibre entre effort physique, découverte des paysages et temps de contemplation.

Une aventure collective

Ce séjour s'adresse aux randonneurs expérimentés, capables de marcher en montagne plusieurs jours consécutifs avec un dénivelé positif quotidien pouvant atteindre 1000 à 1500 mètres. Au-delà de la performance physique, c'est l'esprit d'aventure, l'envie de se dépasser et le plaisir de la découverte qui animent ce projet.

Quatre étés, quatre chapitres, une seule aventure : traverser les Alpes de bout en bout.





Pont de Croé Vie en Vanoise
Pont de Croé Vie en Vanoise

AU FIL DES JOURS



J1 LA RÉSERVE NATURELLE DES CONTAMINES

Randonnée : ↗ +800 ↘ -60 m ↔ 5,7km ⌚ 3h

Repas inclus : dîner, (prévoir son pique-nique)

Hébergement : Refuge des Près

Une partie de cette journée est consacrée à la logistique de transfert. Nous nous retrouvons vers 11h à la gare de Saint Gervais puis nous prenons le bus pour rejoindre le parking de Notre-Dame de la Gorge.

De là nous entamons notre traversée par des chemins parallèles au Tour du Mont Blanc, jusqu'à un refuge chaleureux et authentique, niché au cœur de la Réserve Naturelle des Contamines Montjoie, face aux Dômes de Miage.

J2 A LA DÉCOUVERTE DES LACS DE BARRAGES DU BEAUFORTAIN

Randonnée : ↗ +1350m ↘ -1430m ↔ 20km ⌚ 7h30

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

Hébergement : Refuge du Plan de la Lai

Depuis le refuge, nous montons au spectaculaire col de la fenêtre (2245m) pour basculer côté Beaufortain. Nous traversons la Grande Perrière, un plateau d'altitude sauvage aux nombreux micro-reliefs, marais et zone humides. Nous redescendons sur l'alpage de la Gittaz, aux abords du lac de barrage éponyme puis empruntons le célèbre chemin du curé, direction le col de la Sauce (2307m). De là nous apercevrons en contre-bas le plan de la Lai et notre refuge, non loin du Lac de Roselend, avec son hameau englouti et la chapelle Sainte-Marie Madeleine démontée et reconstruite plus haut!

J3 DE LACS EN LACS, AU PIED DE LA PIERRA MENTA

Randonnée : ↗ +1070m ↘ -910m ↔ 15,5km ⌚ 6h30

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

Hébergement : Refuge de Balme

Nous évoluons sur les hauteurs du barrage de Roselend et profitons de jolis points de vue sur cette grande masse d'eau artificielle, avant de rejoindre le petit Lac d'Amour. Il est niché dans un écrin de verdure, au pied de la célèbre Pierra Menta (2714m), cette "dent" de calcaire, qui a donné son nom à la plus connue des courses de ski alpinisme française. La traversée des alpages et la rencontre des troupeaux seront l'occasion de parler du Beaufort, le prince des Gruyères.

Nous basculons dans le vallon de Presset via le Passeur de la Mintaz et faisons une halte aux magnifiques refuges et lacs de Presset (2513m), niché au pied de grandes aiguilles constituant un magnifique cirque glaciaire.

J4 SUR LES BALCONS DE LA TARENTEISE

Randonnée : ↗ +100m ↘ -1330m ↔ 17km ⌚ 7h

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

Hébergement : Base Camp Lodge à Bourg Saint Maurice

Cette 4ème journée nous entraîne dans une longue descente vers la vallée de la Tarentaise, à la découverte de ses balcons ensoleillés et de ses hameaux de montagne au charme authentique. L'itinéraire dévoile toute la richesse du patrimoine rural savoyard, entre villages traditionnels, paysages ouverts et chemins en balcon.

Tout au long de la descente, nous profitons de superbes panoramas sur les grands sommets de la Vanoise, avec en toile de fond la Bellecôte (3 417 m), qui domine le domaine de La Plagne, et le majestueux Mont Pourri (3 779 m). Notre traversée nous conduit finalement à Bourg-Saint-Maurice, au cœur de la Tarentaise, au pied du célèbre domaine des Arcs. Une étape placée sous le signe de la contemplation et de la découverte, qui nous fait passer progressivement des alpages d'altitude à l'ambiance vivante de la vallée.

J5 CAP SUR LES HAUTEURS DE LA VANOISE

Randonnée : ↗ +1160m ↘ -520m ↔ 14km ⌚ 6h

Repas inclus : Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement : Refuge du Mont Pourri

Nous prenons de la hauteur dès le départ en empruntant le funiculaire de Bourg-Saint-Maurice, qui nous permet de rejoindre la station des Arcs et de gagner rapidement les étages supérieurs de la montagne.

L'itinéraire nous entraîne ensuite au cœur des paysages d'altitude, entre alpages, crêtes et panoramas grandioses. En direction du col de l'Entreperte (2389m), puis de l'Aiguille Grive (2733 m), nous découvrons un magnifique belvédère sur les sommets environnants, avec des vues spectaculaires sur la Vanoise et les grands reliefs alpins.

Nous poursuivons notre progression vers le col de la Chal (2465m), avant de rejoindre le lac des Moutons, véritable havre de quiétude niché dans un décor minéral et montagnard. Au fil des sentiers, l'ambiance se fait plus sauvage et nous plonge progressivement dans l'univers de la haute montagne.

J6 AU COEUR DES LACS ET DES SOMMETS DE LA VANOISE

Randonnée : ↗ +560m ↘ -330m ↔ 10km ⌚ 4h (option possible en plus)

Repas inclus : Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement : Refuge du Col du Palet

Cette journée nous plonge un peu plus au cœur de la Vanoise, dans une ambiance de haute montagne où les paysages se font grandioses et préservés. Au départ du refuge du Mont Pourri, nous rejoignons le Plan de la Plagne, dominé par les impressionnantes parois du Dôme de la Sache (3591m), avant de poursuivre notre progression dans un décor minéral ponctué de vastes alpages.

Le sentier nous conduit ensuite vers le lac de la Plagne, magnifique lac d'altitude niché au cœur de ce paysage sauvage. Nous prenons le temps de profiter de ce cadre exceptionnel avant de poursuivre notre itinéraire jusqu'au refuge du Col du Palet, notre étape du jour. Avec une dizaine de kilomètres au programme, cette journée volontairement plus courte nous offre l'occasion de souffler, de savourer pleinement les paysages et de récupérer après les étapes précédentes. Mais rien n'est figé ! Selon la forme et la motivation du groupe, nous pourrions prolonger l'aventure en ajoutant quelques kilomètres ou un détour vers les beaux sentiers environnants.

J7 A LA DÉCOUVERTE DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE

Randonnée : ↗ +1060m ↘ -1270m ↔ 24km ⌚ 8h

Repas inclus : Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement : Refuge du Plan du Lac

C'est une belle et longue journée qui nous attend. Au départ du refuge du Col du Palet, sur les hauteurs de Tignes, cette 7ème journée nous entraîne dans un univers minéral grandiose, sous les glaciers de Tignes, avant de rejoindre le sauvage vallon de la Leisse. Le sentier serpente entre torrents, alpages et sommets majestueux, au pied de la Grande Casse (3855m) jusqu'au pont de Croé-Vie, témoin remarquable de l'ancienne route du sel et des fromages, itinéraire commercial reliant les salines de Moûtiers à la Maurienne et à l'Italie. Le passage en Maurienne révèle des traditions architecturales différentes de celles de la Tarentaise, perceptibles tant dans la conception des bâtiments que dans l'organisation des hameaux. La journée s'achève au refuge du Plan du Lac, avec un panorama grandiose sur le Dôme des Glaciers de la Vanoise.

J8 FACE AU DÔME DES GLACIERS DE LA VANOISE

Randonnée : ↗ +300m ↘ 1350m ↔ 15km ⌚ 5h

Repas inclus : Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Transfert : en bus de Termignon à la gare SNCF de Modane

Entre alpages, petits lacs d'altitude et reliefs escarpés du Doron de Termignon, nous entamons notre descente vers la vallée qui nous ramène peu à peu aux paysages habités. Termignon est notamment réputé pour le Bleu de Termignon, un fromage fermier rare, élaboré à partir de lait cru de vaches et issu d'un savoir-faire ancestral. Dans les falaises du Doron de Termignon, le gypaète barbu, trouve un milieu favorable à sa présence et à sa reproduction.

Arrivés à Termignon, nous prenons le bus (30') pour rallier la gare SNCF de Modane vers 16h, avant dispersion.

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 25 juillet au 1er août 2027 • 1190€ / personne

LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- L'hébergement des nuits de J1 à J7 (7 nuits)
- Les repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) de J2 à J7, le dîner de J1
- Les transferts en bus et le funiculaire de Bourg Saint Maurice
- 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.)
- Le transfert retour de Modane à Saint Gervais.
- 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 !***

SUIVEZ LE GUIDE !



Carine ESBRI, accompagnatrice 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 ?

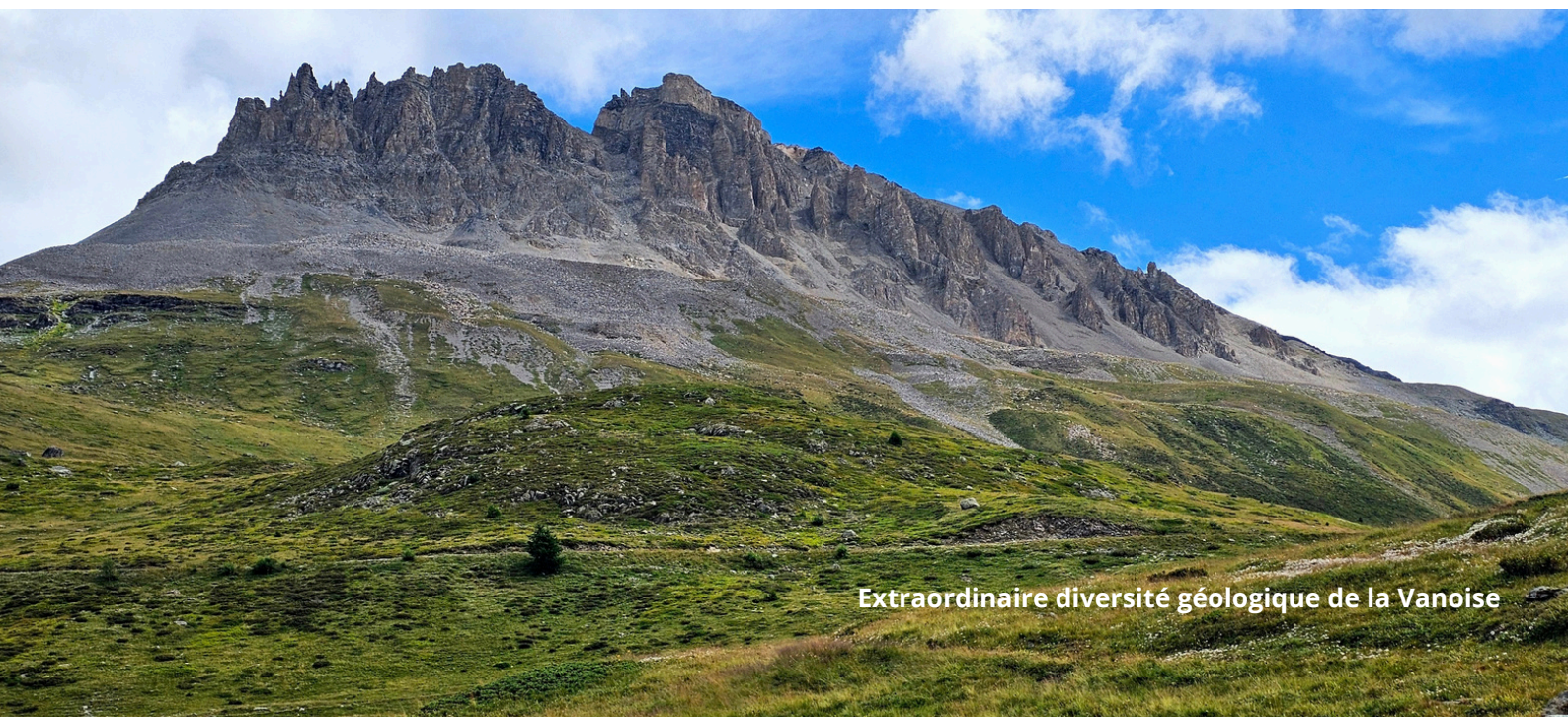
Carine vous donne rendez-vous à la Gare de Saint Gervais à 11h. Il est conseillé de laisser votre voiture à Chambéry et de venir en train à Saint Gervais. Ainsi, le dernier jour, vous pourrez prendre un train de Modane à Chambéry pour retrouver votre voiture facilement. Plusieurs options sont possibles selon d'où vous venez, nous en parlerons ensemble.

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/>



COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Le séjour est assuré pour un minimum de 6 personnes, et ne comptera pas plus de 9 personnes.

OÙ DORMONS-NOUS ?

Nous dormirons en refuge en montagne et gîte, plus ou moins éloigné de la civilisation. Parfois nous aurons des chambres partagées de 4 personnes, mais la plupart du temps nous serons en dortoir de 6, 10 places ou plus.

BON APPÉTIT !

La totalité des pique-nique seront 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.



ÉQUIPEMENT

MATERIELS DE RANDONNÉE :

- Un sac à dos de 40l environ avec sur-sac étanche, avoir de la place libre à l'intérieur pour votre pique-nique chaque jour
- Un sac étanche 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 (selon météo annoncée)
- Une veste de pluie type Gore Tex (ou cape de pluie)
- Une doudoune légère
- Une couche intermédiaire type polaire
- Un pantalon de randonnée ou short + un rechange et un pantalon léger pour le soir au refuge
- 3 T-shirts techniques (manches longues ou manche courte selon météo), en laine Mérinos permettant de limiter les odeurs et à séchage rapide (dont un servira pour la tenue du soir et la nuit!)
- 3 paires de chaussettes de randonnée et sous vêtements
- Une paire de chaussures de randonnée en bon état ou chaussures de trail avec crampons en bon état
- Une paire de bâtons
- Une gourde ou poche à eau de 1,5l minimum
- En-cas pour grignoter
- Une lampe frontale et batterie téléphone
- Un drap de soie + taie d'oreiller & des boules quies
- Une couverture de survie
- Un petit tapis « cul sec » pour s'asseoir dehors
- Une boîte tupperware (dimension 15*11*7cm ou 13*13*7cm), couverts & couteaux
- Nécessaires de toilette minimum avec petite serviette de toilette microfibre
- Des mouchoirs voire papier toilette
- 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.

Pour prendre plaisir à randonner, il faut réduire au maximum le poids du sac et se limiter à 8kg sans eaux et nourriture (+3-4 kg environ). Quelques conseils :

- ***enlever tous les emballages superflus et ranger vos affaires dans des sacs ziplock***
- ***réduire les contenants au maximum en prenant des échantillons (dentifrice, savon,...)***
- ***privilégier le lavage des vêtements au refuge plutôt que le nombre dans votre sacs (règles de 3 comme indiqué au-dessus)***
- ***réduire tous les produits lourds et déchets tels que les lingettes...***
- ***privilégier la mutualisation éventuelles avec les autres participants***

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. 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

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