



## **Le tour de la Vallaisonnay**

### *Randonnée en famille avec des ânes*

Le Tour de la Vallaisonnay est un circuit de randonnée au cœur du parc national de la Vanoise. Nous profitons de magnifiques paysages variés, nous cheminons au face aux étincelants sommets glaciaires, au milieu de zones de pâturages alpins toujours exploitées. La faune y est immanquable : les marmottes, les bouquetins agiles, ou encore les plus grands rapaces.

Nous ferons étape dans des refuges d'altitude au charme certain et aux ambiances inoubliables qui vous laisseront les meilleurs souvenirs !

De quoi satisfaire petits et grands !

Les ânes porteront nos affaires au cours de ce circuit de randonnée. Ils réuniront et motiveront ainsi les plus jeunes pour découvrir et partager ensemble les grands plaisirs et joies de la randonnée en montagne !

Voici ma proposition d'étapes, le circuit ci-dessous est proposé pour une durée de 5 jours, la deuxième et plus longue étape avoisine les 4h30 à 5h30 de marche.

#### **-Jour 1 Les Lanches – Refuge d'Entre le lac : 1520m – 2145m**

600m de dénivelé positif (1<sup>ère</sup> partie assez raide et dure – une grosse partie du dénivelé, 2<sup>ème</sup> partie beaucoup plus facile et plane). Le refuge est près d'un grand lac : le Lac de la Plagne, randonnée très appréciée de tous ! Compter environ 3h30 de marche (selon votre niveau et condition physique). Equipe de gardiens très sympa, bonne cuisine. Vaches laitières ! Parc à disposition pour l'âne.

#### **-Jour 2 Refuge d'Entre le Lac – Refuge de la Glière :**

Refuge d'Entre le lac – Refuge du col du Palet : 2145m – 2550m

400m de dénivelé positif. Etape relativement facile. Compter environ 2h30 de marche.

Refuge en haute altitude, en cas de mauvais temps il fait tout de suite beaucoup plus froid. Peu de végétation pour l'âne et pas de parc non plus, il faudra l'attacher et lui donner le grain que nous vous fournissons. Gardiens sympas et qui connaissent nos ânes. Lacs d'altitude , marmottes sont au programme !

Refuge du col du Palet – Refuge de la Glière : 2550m – 1996m

100m de dénivelé positif et 670m de dénivelé négatif. Etape relativement facile, environ 2h30 de marche. Refuge à plus basse altitude, c'est mieux pour l'âne (nourriture). Au niveau des températures en cas de mauvais temps c'est mieux pour tout le monde. Âne à l'attache.

### Jour 3 : Refuge de la Glière – Refuge de Plaisance

Refuge de la Glière – Refuge du Laisonnay : 1996m – 1572m  
400m de dénivelé négatif. Que de la descente (moins fatiguant au niveau de l'effort mais difficile pour les genoux). Le refuge est presque au cœur de la civilisation, on y vient en voiture (comme à Rosuel). Environ 2h de marche. Superbe vallée, au pied de sommets imposants de la Vanoise. Nous sommes proche de Champagny en Vanoise

Refuge du Laisonnay – Refuge de Plaisance : 1559m – 2180m  
620m de dénivelé positif avec une montée bien raide. Pas très éloigné l'un de l'autre mais effort difficile car cumulé sur peu de distance. Environ 3h de marche. Possibilité de voir les bouquetins de très près (on les a vus à 15m). Suffisamment de végétation pour l'âne.

### -Jour 4 : Refuge de Plaisance – Refuge d'Entre le Lac

Refuge de Plaisance – Refuge d'Entre le lac : 2180m – 2145m  
400m de dénivelé positif puis 500m de dénivelé négatif. Environ 3h de marche. Passage au col du plan Séry. Magnifiques paysages. C'est un lieu de prédilection des Bouquetins, peut être aurons nous la chance d'en observer de près !

### -Jour 5 : Refuge d'Entre le Lac – Les Lanches

Refuge d'Entre le lac – Les Lanches : 2145m – 1520m  
600m de dénivelé négatif, essentiellement concentré sur la 2ème partie du trajet. Environ 2h30 de marche

Fin du Circuit et dispersion !

### Informations complémentaires :

- Suivant les conditions météo, ou autres impératifs de sécurité, je reste seule juge d'annuler ou modifier le programme.
- Les **horaires** sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.
- **Niveau physique :**  
Randonnée itinérante sans difficulté technique, accessible à tous et aux plus jeunes.  
Etapas de 3 à 6 heures de marche.  
Le rythme de marche est plutôt lent et régulier, l'aspect « découverte » et ludique étant privilégié à l'aspect sportif.
- Les **hébergements** sont choisis pour leur accueil et leur confort. Ce sont des refuges ou gîtes confortables avec grands dortoirs.

- **Transfert de bagages** : Pas de portage : seulement les affaires nécessaires à la journée et le pique nique du midi.

Les ânes de bât portent nos affaires et marchent avec nous. Vos bagages se limitent donc à 6Kg par personne.

- **Nourriture** :

Les diners et petits déjeuners sont pris dans les hébergements, en demi-pension. Les piques niques sont préparés par mes soins et portés par le groupe à chaque étape. L'esprit de collectivité et de partage est attendu pour ces moments de partage et de détente !

Merci de me prévenir avant le séjour d'éventuels régimes alimentaires.

- **Les + du circuit** !

Grace et avec nos ânes, nous pourrons évoluer de manière « confortable », avec nos affaires de la semaine. Nos compagnons aux grandes oreilles sont un véritable atout pour donner goût à la randonnée aux plus jeunes !

Nous aurons ainsi accès à des refuges accueillants et confortables inaccessibles par les routes !

Je vous propose de découvrir cette région en profitant de mes connaissances de ce massif : avec certaines étapes sur des sentiers inconnus et superbes, mais aussi mes choix d'hébergements et autres petits « plus » locaux !

**Encadrement** : Moi-même, accompagnatrice diplômée d'Etat, je vis une partie de l'année dans cette région et la fait découvrir avec plaisir et passion.

#### ***A partir de quel âge peut-on emmener ses enfants ?***

Il n'y a pas de règle générale. L'habitude et l'expérience montrent que les enfants peuvent voyager à partir de six ans environ s'ils apprécient la vie au grand air, l'effort, le changement d'habitudes, et s'ils sont bien entourés.

#### ***Accès et parking*** :

RDV et dispersion au parking de Rosuel, au fond de vallée de Peisey-Nancroix. Nous pouvons y laisser nos véhicules.

- **Documentation, cartographie** :

carte de randonnée Rando Editions, A3, Vanoise au 1/50 000

- **Assurances** :

Il est préférable que vous preniez contact avec votre propre compagnie d'assurance pour garantir d'éventuels frais durant le séjour. Les accompagnateurs restent cependant assurés pour leur clientèle et tout le matériel.

- **Tarif** proposé par personne :

Pour un groupe de 6 personnes minimum, 5 jours de marche, 4 nuits en refuge :

535 euros pour les adultes

505 euros pour les enfants de moins de 12 ans

Ce prix inclut :  
les 4 demi-pensions en refuge,  
les 5 piques-niques,  
la location des ânes,  
les honoraires de l'accompagnateur.

Il n'inclut pas :  
Les boissons,  
Les éventuels frais supplémentaires de nourriture, souvenirs ou autre,  
les frais d'assurance annulation / rapatriement

Je ne cherche pas à avoir les tarifs les plus bas du marché !  
Pour moi, ce qui est important c'est que vous soyez satisfait. J'organiserai donc le séjour au mieux et en fonction des possibilités et disponibilités du moment, au moment des réservations. C'est pourquoi le tarif du séjour peut être sujet à de légères variations.

Arrhes de 30% à verser , cela me permettra de procéder aux réservations nécessaires auprès des hébergeurs et du propriétaire des ânes.

Si ce circuit vous intéresse, je vous ferai parvenir un complément d'informations dès que je lancerai les réservations:

- Noms et coordonnées des différents hébergements
- Accès
- Equipement nécessaire
- Horaires du RDV et de la dispersion
- Hébergements sympas possibles dans le coin
- Et les réponses aux questions que vous pourriez vous poser !

N'hésitez pas à me contacter pour toute question !

Arielle RAGUIDEAU

---

15 rue de l'olivier / 05100 Villar Saint Pancrace /

**TEL : 06 81 79 52 73**

Adresse mail : [contact@sentiers-nature.fr](mailto:contact@sentiers-nature.fr)

<http://www.sentiers-nature.fr/>

SIRET 44122036500031  
Opérateur de Voyages et de Séjours