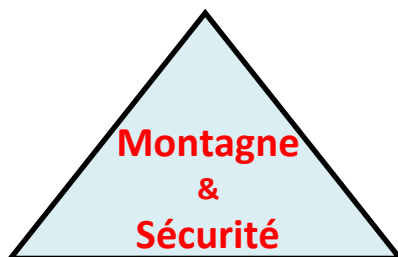


**Entre-les Lacs,  
havre de paix au pied des géants**



## **Tour du Vallaisonnay**



François Nicot  
Accompagnateur en montagne  
francois.nicot@irstea.fr  
04 76 59 76 58 / 06 47 18 91 02

## Description générale

Le Vallaisonnay symbolise à lui tout seul la dimension champêtre de la Vanoise, dont le relief adouci accueille de vastes prairies verdoyantes où se côtoient marmottes, troupeaux et flore alpestre. Ce circuit part à la rencontre de toute cette richesse, et offre de surcroît la possibilité d'abandonner à l'envie les sentiers battus pour s'initier à la randonnée alpine au fil de magnifiques sommets-belvédères.

## Accès routier

Moutiers, Bozel, Champagny-le-Haut, Fond du Val Laisonnay

## Itinéraire

Jour 1	Départ du Laisonnay d'en bas (1554 m) Montée au refuge de Plaisance Col du Plan Séry (2609 m) Refuge d'Entre-le-Lac (2140 m) <b>+ 1100 m</b>
Jour 2	Départ du refuge d'Entre-le-Lac (2140 m) Ascension du Col de l'Alliet (2908 m) par Plan Richard Refuge d'Entre-le-Lac (2140 m) <b>+ 800 m</b>
Jour 3	Départ du refuge d'Entre-le-Lac (2140 m) Col de la Grassaz (2637 m) Ascension de la Pointe de la Vallaisonnay (3020 m) Col de la Grassaz (2637 m) Chalet des Gardes Refuge de la Glière (1996 m) Parking du Laisonnay d'en bas (1554 m) <b>+ 950 m</b>

Refuge de Plaisance J1	04 79 22 43 02 06 03 54 50 55	<a href="http://refugedeplaisance.e-monsite.com/">http://refugedeplaisance.e-monsite.com/</a>
Refuge d'Entre-le-Lac J2	04 79 04 20 44 06 77 16 85 30	<a href="http://refuge-entre-le-lac-vanoise.over-blog.com/">http://refuge-entre-le-lac-vanoise.over-blog.com/</a>

## Déroulement et orientation pédagogique

*A titre indicatif, le contenu étant susceptible d'adaptation en fonction des attentes du groupe*

### Jour 1

Orientation et lecture de carte. Navigation avec carte et boussole  
Apports de connaissances : géologie, lecture du relief

### Jour 2

Entraînement terrain varié dans la montée au-dessus de Plan Richard  
Orientation et conduite de groupe  
Apports de connaissances : lecture de paysage, étage nival, éléments de glaciologie

### Jour 3

Entraînement terrain varié à la pointe de la Vallaisonnay, éléments de sécurité, progression  
Apports de connaissances : morphologie glaciaire, éléments de glaciologie, flore alpestre

## Equipeement individuel

- Tenue vestimentaire adaptée à la randonnée estivale
- Chaussures de randonnée
- Veste polaire, veste de pluie
- Petite paires de gants légers, bonnet
- Prévoir une réserve de boisson d'au moins 1 litre et demi
- Casse-croûte de mi-journée (prévoir pour trois jours)
- Vivres de course
- Affaires personnelles de toilette

Les refuges sont équipés de couvertures ; les duvets sont donc inutiles.  
Prévoir éventuellement un sac à viande

Optionnel, mais conseillé :

- Carte IGN TOP 25 Tignes, Val d'Isère – Haute Maurienne, 3633 ET
- Carte IGN TOP 25 Les Arcs – La Plagne, 3532 ET
- Boussole (plate et simple, type SILVA)

## Tarif

165 euros / personne

Ce tarif comprend l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne (AeM) au cours des trois jours de raid.

Il ne comprend pas les demi-pensions (de l'ordre de 40 euros/nuitée/personne). Celles-ci restent à la charge des participants.

Le règlement complet s'effectuera sur place, à l'issue du raid.

**Dates :** à définir