

Séjour En Vanoise du jeudi 28 au dimanche 31 Août 2014

Plan du Lac (Savoie)

Responsable du séjour : Henri P. 06 87 26 18 93

Encadrement : Alain C. Marie-Jo C. Nicole T.

Présentation générale du séjour :

Environs de Termignon la Vanoise (Savoie). Massif de la Vanoise

Séjour au **refuge-porte de Plan du Lac** en 1/2 pension
(voir en dernière page les instructions sur l'hébergement)

Coordonnées GPS du parking de Bellecombe : 6.49.45.7/45.19.43.2



Refuge de Plan du Lac

Altitude maxi atteinte au cours du séjour 2876m (Lanserlia)

- Endurance: Niveau de 1 à 5
- Difficultés techniques: Niveau T0

Détail du programme :

Toutes les balades partent du refuge de Plan du Lac.
Coordonnées GPS : 6.50.14.7/45.20.46.0

Jeudi 28 Août 2014

Rendez-vous parking du Briscope 6h30 pour départ à 6h45 au plus tard

Arrivée parking de Bellecombe à : 10h00 navette 10h35--6€ A/R (horaires et tarifs 2013)
Dépose (rapide) des affaires dans un local au refuge de Plan du Lac

Description de la balade du 1^{er} jour : Vallon de la Rocheure



Vallon de la Rocheure



Refuge de la Femma

Départ du refuge de Plan du Lac (2364m) pour un sentier en balcon dominant le vallon de la Rocheure avant de rejoindre le Torrent de la Rocheure et la Chapelle St Jacques (2200m) jusqu'au refuge de la Femma (2352m). Retour à la chapelle St Jacques en gardant la piste jusqu'à la Chapelle St Barthélémy. Montée par le sentier au refuge de Plan du Lac

Points caractéristiques de la balade : marmottes, chamois, chapelles, La Grande Casse, La Grande Motte.....

Rando niveau **1**, longueur **18km**, dénivelé **600m**, pas de difficulté technique
Altitudes maxi : **2427m** mini : **2160m**

Adresse VisuGpx du circuit : <http://www.visugpx.com/?i=1389606357&ign>

Retour au refuge aux environs de 17h30

Vendredi 29 Août 2014

Départ du refuge 8h00

Description de la balade du 2e jour : Lacs des Lozières, Pelve et Roche Ferran



Dôme de Chasseforêt et un des lacs des Lozières

Balade en A/R. Possibilité de prendre la navette à l'aller (8h30 pour 3.50€) comme au retour (16h15 ou 16h55 pour 3.50€) évitant 325m de dénivelé positif et négatif.

Tarif A/R 6€ au lieu de 7€ Horaires et tarifs 2013

Départ du refuge de Plan du lac (2364m). Descente à Entre Deux Eaux (2000m) Montée vers les Lacs des Lozières (2420m). Montée facultative au Lac de Pelve (2574m) et au Lac du Grand Ferran (2620m)

Points caractéristiques de la balade : les lacs, les glaciers de la Vanoise : Arpont, Chasseforêt

Rando de niveau **1 à 5**, longueur de **10 à 18.5km**, dénivelé de **230** (avec la navette) **à 1200m**, pas de difficulté technique,...

Altitudes maxi : **2620m** mini : **2000 m**

Adresse VisuGpx du circuit : <http://www.visugpx.com/?i=1389615554&ign>

Retour au refuge aux environs de 17h30

Samedi 30 Août 2014

Départ du refuge à 8h00

Description de la balade du 3^e : Col de la Vanoise



Lac rond



Bouquetin

**Balade en A/R. Possibilité de prendre la navette à l'aller (à 8h30 pour 3.50€) comme au retour (16h15 ou 16h55 pour 3.50€) évitant 325m de dénivelé positif et négatif.
Tarif A/R 6€ au lieu de 7€ Horaires et tarifs 2013**

Départ du Refuge de Plan du Lac (2364m). Descente sur Entre Deux Eaux (2053m) et son refuge (2120m). Traversée du torrent de la Vanoise à Pont de Croé-Vie (2099m) Montée vers le blockhaus (2370m) puis le long du torrent de la Vanoise, le Lac du col de la Vanoise et le Lac Rond (2500m). Arrivée au refuge Félix Faure au col de la Vanoise (2516m)

Points caractéristiques de la balade : Pont Croé-Vie, blockhaus, lacs, bouquetins, marmottes

Rando de niveau **1 à 4**, longueur de **13.5 à 18.5km**, dénivelé : **680 à 1000m**, pas de difficulté technique

Altitudes maxi : **2516m** mini : **2053m**

Adresse VisuGpx du circuit : <http://www.visugpx.com/?i=1389617978&ign>

Retour au refuge vers 17h30

Dimanche 31 Août 2014

Coordonnées GPS point de départ balade 3ème jour:
Départ 8h00

Description de la balade du 4e : Lac et Pointe de Lanserlia



Pointe de Lanserlia



un des lacs de Lanserlia

Balade en A/R avec possibilité de s'arrêter au lacs ou au col de Lanserlia

Départ du refuge de Plan du lac (2365m) par un sentier en balcon au dessus du Vallon de la Rocheure. Montée le long du ruisseau de Fontabert avant de rejoindre les lacs de Lanserlia (2750m) puis le col de Lanserlia (2774m) et la Pointe de Lanserlia (2876m)

Points caractéristiques de la balade : lacs, .magnifiques points de vue sur la Vanoise

Rando de niveau **1 à 2** longueur de **13.5 à 18.5km**, dénivelé, **550 à 650m**, pas de difficulté technique

Altitudes maxi : **2876m** mini : **2365m**

Adresse VisuGpx du circuit : <http://www.visugpx.com/?i=1389621238&ign>

Retour au refuge pour récupérer les affaires aux environs de 15h30 pour un départ en navette à 16h10 ou 16h50 (billet retour déjà payé)

Retour Brignais estimé à 19h30/20h

Instructions particulières pour l'hébergement :

Refuge de Plan du Lac (pas de téléphone) géré par Julie et Jean Claude Tracq
Voir coordonnées GPS du refuge plus haut.

Refuge en 1/2 pension (dîner et petit-déjeuner) en dortoirs de 4 à 8 personnes (draps et serviettes non fournis). Sabots fournis mais vous pouvez emmener des chaussons.

Attention : douches chaudes payantes 2.70€ les 4'30 avec jeton à régler sur place
Possibilité de commander des pique-niques au prix de **9.50€** (tarif 2014).

Remarque : toutes demandes individuelles de consommation à régler directement au refuge

Budget

Hors covoiturage, le budget est estimé à 154.50€ comprenant entre autres :

- hébergement en 1/2 pension avec apéritif, vin, café (ou thé ou infusion)
- navette A/R du parking de Bellecombe au refuge de Plan du Lac des 1^{er} et dernier jours.
- divers : FFRP, gâteaux apéritifs, etc...

Il faudra éventuellement rajouter le prix des paniers repas (**9.50€**) par jour.

Important : Si vous souhaitez prendre la navette à l'aller ou au retour ou en A/R les jours 2 et 3, vous réglerez directement au conducteur de la navette 3.50€ pour l'aller ou le retour ou 6€ A/R (tarif 2013)

Rappel : douches payantes **2.70€** les 4'30 à régler sur place.

Transport :

En voiture, de Brignais à Termignon: 228km + 13km pour monter au parking de Bellecombe. Rejoindre l'A43 en direction de Chambéry. Traverser Chambéry (N201) puis à nouveau l'A43 en direction de Modane. Prendre la sortie 30 (Haute Maurienne). Traverser Fourneaux, Modane par la D1006 (N 6). Traverser Termignon et à la sortie, dans une épingle à cheveux, quitter la D1006 pour la D126 en direction de Bellecombe (13km). Depuis le parking, navette pour le refuge de Plan du Lac.

Covoiturage aux conditions habituelles 228+13=241km x 2, péage 25€ x 2
Soit environ **55.00€** sur la base de 4 personnes par voiture

Règlement :

- Chèque de **152.50€** sans panier repas
- ou **162.00€** avec 1 panier repas (préciser le jour : 2 ou 3 ou 4)
- ou **171.50€** avec 2 paniers repas (préciser les jours : 2 et 3 ou 3 et 4 ou 2 et 4)
- ou **181.00€** avec les 3 paniers repas.

à envoyer à Henri Ponty 18 Rue Boileau 69006 Lyon (à l'ordre des Ripatons).

Tel 04 78 93 11 04 / 06 87 26 18 93 henri.ponty@orange.fr

N'oublie pas de me dire si tu mets ta voiture à disposition.

Inscriptions:

Dans l'ordre d'arrivée des inscriptions et du chèque correspondant aux frais de séjour, soit de 162.00€ à 181.00€ suivant option hors sac, à l'ordre des Ripatons, avant le **1er Mars 2014.**
Groupe limité à **20** personnes.

Pour toutes questions relatives au séjour, me contacter au 06 87 26 18 93 ou 04 78 93 11 04