

# Traversée de la Vanoise

## *Hautes traces - Raquette en altitude*

### Hte Tarentaise – Maurienne



#### ITINERAIRE / REPERE ET PROGRAMME

**On aime : le cirque glaciaire du Fond des Fours – l'immense vallée de la Femma – les refuges !**



**J1 Rdv à Terres d'Altitude** – Navette en minibus sur Val d'Isère. Rappel et prise en main des arva – Au départ de la vallée du Manchet très belle montée au refuge du Fond des Fours où un excellent accueil nous sera réservé. (2500m). 4h30



**J2 Col de la Rocheure (3000m) - Refuge de la Femma.** Magnifique cirque glaciaire sous la face nord de la Méan Martin (3300 m) une étape sur un superbe terrain d'altitude pour la raquette. Au printemps nous finirons l'étape au milieu des marmottes qui courent déjà sur la neige autour du refuge. Belle terrasse ensoleillée et accueil sympathique ! 5h30



**J3 Refuge de la Femma (2300) - Termignon (1300m)** avec un panorama superbe sur les glaciers de la Vanoise et la Grde Casse la vallée de la Femma est magnifique au petit matin, toute en distance une belle sérénité nous gagne. La descente sur le joli village de Termignon en Maurienne nous plonge dans une toute autre ambiance sur ce bel adret (sud) : toute printanière entouré de pins et des premières fleurs où cascade un petit torrent, contraste assuré ! (1300 m) - Navette Retour. 5h30.

#### QUELQUES PRECISIONS

**Niveau nécessaire :** une bonne expérience de la randonnée en montagne. Il est préférable d'avoir pratiqué la montagne hivernale au préalable. Le niveau pré-requis est donc celui de niveau 2 de notre documentation (tant physique que technique). Les dénivelés positifs sont de 600m.

**Portage :** sac à dos de 7 kg maxi

**Rendez-vous :** à Terres d'Altitude. Covoiturage en minibus.

**Hébergement :** refuges gardés de montagne. Nous réservons la demi-pension et prévoyons les vivres de courses et pique niques.

**Les groupes :** les prix annoncés s'entendent pour des groupes de 5 personnes minimum. Sinon les groupes sont de 8 personnes maxi par Accompagnateur en montagne / moniteur national de ski. Départ à 3 ou 4 personnes possibles, nous contacter.

**Dates / période:** de mi-mars à mi-mai.

**Sont compris :** l'encadrement, les hébergements et la nourriture, le matériel collectif de sécurité (arva, pelle, sonde) ; l'hébergement et les repas. Le prêt des raquettes TSL à plaque et bâtons télescopiques. Les navettes aller et retour en fin de traversée.

**Ne sont pas compris:** les boissons et dépenses personnelles.

**Terres  
d'Altitude**