

# Traversée de la Vanoise

## *Hautes traces – Ski de randonnée*

### Hte Tarentaise – Maurienne



#### ITINERAIRE / REPERE ET PROGRAMME

**On aime : le cirque glaciaire du Fond des Fours – un ski sur des pentes raisonnables - 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 Fornet nous gagnerons le Col de l'Iseran pour une première descente sur le Pays Déserts et le Pont de la neige. Montée en peaux vers la Pointe de Bézin (3026m) puis descente 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. 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 ! 5h.



**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. Montée à la pointe de Lanserlia (2909m). La descente sur le joli village de Termignon en Maurienne nous plonge en fin de parcours 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 :** vous skiez sur piste noire avec efficacité et/ou une expérience du ski toute neige. Votre condition physique est bonne. (Niveau 2). Le niveau pré-requis est donc celui de niveau 2 de notre documentation (tant physique que technique). Les dénivelés positifs sont de 600m à 700m.

**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 4 personnes minimum. Sinon les groupes sont de 6 personnes maxi. Départ à 2 ou 3 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, radio) - l'hébergement et les repas. Les navettes aller et retour en fin de traversée.

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

