

BOUGEZ - RESPIREZ !!!

RANDONNEES EN MOYENNE-MONTAGNE avec Claude CHEVASSU, accompagnatrice moyenne-montagne.

Les paysages somptueux, la faune du Parc National de la Vanoise et autres reliefs sont à portée de vue lors de ces randonnées en moyenne-montagne (de 1100m à 2000m d'altitude).

NIVEAU 1 - EN DEMI-JOURNÉE

Débutant - 300m de dénivelé - 3h de marche

Marche facile garantissant le bien-être et la détente. Prévoir des chaussures de marche confortables.

LA CRETE DES GRAVELLES - 25 min. A/R - 300m - 3h
Vue panoramique sur le Parc National de la Vanoise et le Mont-Blanc à la cime d'une forêt chantoyante.
Objectif physique : Détente, relaxation, oxygénation.

LE LAC DE LA ROSIERE - 25 min. A/R - 250m - 3h
Réserve naturelle, sentier botanique et cascades. Sortie agréable, pleine de fraîcheur.
Objectif physique : Combiner le plaisir de l'effort et la détente. Ressourcement du corps et de l'esprit assuré.

LES VILLAGES DE COURCHEVEL - 20 min. A/R - 300m - 3h
A travers les sentiers forestiers, visite de villages traditionnels de montagne.
Objectif physique : Garder un bon rythme sur un terrain vallonné permettant des récupérations naturelles.

LA RESERVE NATURELLE DE TUEDA - 30 min. A/R - 300m - 3h
Découverte des plantes et fleurs de Montagne au cœur d'un sentier plongé en pleine forêt d'altitude.
Objectif physique : Marche facile, idéale pour reprendre une activité physique en douceur.

LES HAMEAUX DE MERIBEL - départ de Brides - 300m - 3h
Marche en forêt, à travers feuillus, résineux et habitations traditionnelles.
Objectif physique : Prendre un rythme régulier en s'arrêtant de temps en temps. Préparation idéale pour les prochaines randonnées en journées dans le Parc National de la Vanoise.

L'ALPAGE DE RITORD - 35 min. A/R - 300m - 3h
Chemin dans la fantastique vallée des glaciers à Pralognan la Vanoise.
Objectif physique : S'oxygéner en évoluant sur un terrain facilitant la progression.

L'ALPAGE DE HAUTECOUR - 20 min. A/R - 300m - 3h
Milieu forestier revisité par les artistes avec la possibilité de visiter une bergerie en fin de parcours.
Objectif physique : Marche facile accessible à tous.

LA VALLEE DU LAISONNAY - 30 min. A/R - 300m - 3h
Au cœur du Parc National de la Vanoise, au départ de nos prochaines randos.
Objectif physique : S'oxygéner en pratiquant en douceur un exercice d'endurance.



NIVEAU 2 - EN DEMI-JOURNÉE

Intermédiaire - de 300 à 500m de dénivelé - 3 à 4h de marche

Sorties en moyenne montagne au dessus de 1000m d'altitude nécessitant un équipement adapté (sac à dos, gourde...).

LE COL DE LA LUNE - 1785m - 15 min. A/R - 500m - 4h
Milieu forestier avec vue magique sur les sommets environnants.
Objectif physique : Marche sportive pour marcheurs motivés.

LE VALLON DU SAUT - 30 min. A/R - 300m - 4h
Sentier qui surplombe le « Ru des Allues » : torrent qui prend sa source au pied du glacier de Gebroulaz.
Objectif physique : Sortie permettant de tester les capacités à participer aux randonnées en journée.

LE LAC DE LA GLIERE - 30 min. A/R - 400m - 3h
Dans le Parc National de la Vanoise, à l'affût des animaux de Montagne : bouquetins, marmottes...
Objectif physique : Progression régulière facile, avec arrêt aux endroits stratégiques.

LA CASCADE DE LA VUZELLE - 25 min. A/R - 400m - 3h
Milieu forestier avec en toile de fond les glaciers de la Vanoise. Départ depuis un village classé et cascade à 1730m.
Objectif physique : Adaptation à la progression dans la pente.

LE LAC BLEU - 2287m - 25 min. A/R - 300m - 3h
Vue sur le domaine skiable de Courchevel et le Mont-Blanc.
Objectif physique : Montée agréable régulière afin de favoriser une dépense énergétique moyenne de 300 k/cal à l'heure.

L'ALPAGE DU MONT JOVET - 20 min. A/R - 450m - 4h
Vue imprenable sur le massif de la Vanoise et une partie des 3 Vallées (célèbre domaine skiable dit "le plus grand du monde").
Objectif physique : Travailler l'endurance.

L'ALPAGE D'ARIONDAZ - 20 min. A/R - 400m - 3h
Paysages d'altitude au travers des pins cembro.
Objectif physique : Sorties en altitude permettant une bonne oxygénation.

Les temps d'approche sont calculés en minutes et s'entendent en voiture (A/R ou aller simple).



NIVEAU 2 - SORTIES EN JOURNÉE

Confirmé - 600 à 800m de dénivelé - 5 à 6h de marche

Sorties "détente" pour randonneurs avertis des bienfaits de l'activité physique au quotidien.

LE REFUGE DU GRAND BEC - 2405m - 30 min. A/R - 600m - 5h
Milieu alpin avec vue sur le sommet mythique du Grand Bec 3372 m.
Objectif physique : Se faire plaisir tout en pratiquant un sport en douceur avec passages aériens.

LA SAULIRE - 2730m - 25 min. A/R - 700m - 6h
Sentier de montagne régulier avec vue sur les plus hauts sommets de Vanoise.
Objectif physique : Pratiquer un sport avec un effort en continu.

LES PORTES DE MONTMELIAN - 2527m - 40 min. - 600m - 5h
Itinéraire sauvage et régulier, hors des sentiers battus au milieu de la chaîne de la Lauzière, près du Col de la Madeleine.
Objectif physique : Améliorer ses aptitudes à évoluer en terrain varié.

LE COL DE LA VANOISE - 2531m - 30 min. - 600m - 5h
Sortie au pied du plus haut sommet de Vanoise : la Grande Casse à 3855m. Gravi pour la première fois en 1860 par un anglais Mathews et son guide Cros, il leur a fallu tailler 1100 marches à la hache ou au pied pour atteindre le sommet.
Objectif physique : Circuit assez facile visant à faire travailler l'endurance.

LE PLAN DU SEL - 2060m - 30 min. - 600m - 5h
Au cœur du Parc National de la Vanoise : marmottes garanties.
Objectif physique : Effort régulier avec temps de récupération. Marche tranquille.

LE ROCHER DE LA LOZE - 2274m - 20 min. - 750m - 6h
Itinéraire en altitude, agréable pour sa fraîcheur avec vue sur les 3 Vallées et le Mont-Blanc.
Objectif physique : Très bon tremplin pour accéder aux sorties de niveau supérieur.

LE LAC DE LA PATINOIRE - 2565m - 30 min. - 600m - 6h
Dans le Parc National de la Vanoise ; très beau panorama. Casse-croute au bord d'un magnifique lac d'altitude.
Objectif physique : Randonnée régulière avec quelques passages aériens.



NIVEAU 3 - SORTIES EN JOURNÉE

Sportif - 800 à 900m de dénivelé - 6 à 7h de marche

Sorties avec ascension de sommets s'adressant à un public pratiquant une activité physique 2 fois par semaine.

LE CIRQUE DU GENEPY - 2395m - 30 min. - 800m - 6h
Au pied des glaciers avec la possibilité de rencontrer la faune de montagne.
Objectif physique : Bonne occasion de tester sa condition physique.

LES LACS MERLET - 2449m - 25 min. - 800m - 7h
Magnifiques lacs d'altitude avec la possibilité d'immortaliser la célèbre edelweiss.
Objectif physique : Tester son endurance en brûlant les calories superflues (environ 1800 Cal.).

CREVE-TETE - 2342m - 30 min. - 900m - 7h
Sommet au cœur de la Vallée des Belleville au dessus de la forêt en prairie d'alpage.
Objectif physique : Marcher régulièrement au rythme de sa respiration.

LES CRETES DU CHARVET - 2361m - 25 min. - 900m - 7h
Itinéraire aérien face à la plus grande calotte glaciaire d'Europe, 13 km².
Objectif physique : Entretenir sa condition physique voir l'améliorer en pratiquant des changements de rythme.

LE CHEVAL NOIR - 2632m - 30 min. A/R - 900m - 6h
Itinéraire comprenant des passages hors-sentier dans la prairie. Vue sur la chaîne de la Lauzière et le Col de la Madeleine au sommet.
Objectif physique : Évoluer à sa vitesse et trouver son rythme.

APPROCHE DU GLACIER DE GEBROULAZ - 2592m - 30 min. A/R - 900m - 6h
Marche d'approche facile dans le vallon du saut ; au pied du glacier.
Objectif physique : Exercice d'endurance.

LES CRETES DE CHERFERIES - 2109m - 20 min. A/R - 700m - 6h30
Vue à 360° sur les massifs environnants : la Lauzière, la Tarentaise, le Mont-blanc...
Objectif physique : Effort régulier facile.



NIVEAU 4 - SORTIES EN JOURNÉE

Sportif - 800 à 1000m de dénivelé - 7h de marche

Sorties accessibles à des personnes ayant déjà pratiqué des activités de montagne ou d'endurance : ski de fond, vélo, randonnées...

LE GLACIER DE GEBROULAZ - 2592m - 30 min. - 1000m - 7h
La vallée du Saut nous conduira en haut de ce monstre sacré qui perd de sa superficie au cours des années.
Objectif physique : Itinéraire visant à faire travailler l'endurance.

LE MONT JOVET - 2558m - 30 min. - 1000m - 6h30
Sommet incontournable situé au-dessus de Brides, au beau milieu des alpages fréquentés par les marmottes.
Objectif physique : Travailler son endurance en douceur.

LES CRETES DE CHERFERIES - 2092m - 30 min. - 700m - 6h30
Itinéraire panoramique permettant d'admirer tous les massifs environnants à travers un circuit alliant plaisir et distance (environ 20km).
Objectif physique : Retrouver une bonne forme sans forcer.

LE PETIT MONT-BLANC - 2677m - 25 min. - 1000m - 7h
La vallée des Avals : prairies d'alpage et vue à 360° à l'arrivée.
Objectif physique : Sortie sportive pour marcheurs motivés.

Sortie 1/2 journée : PP : 18 € - PC : 12 €
Sortie Journée : PP : 25 € - PC : 17 €

Inscription au Club Equilibre.

Chaussures de marche obligatoires.
Prévoir un pull-over et des vêtements de pluie et un sac à dos contenant une gourde, des lunettes de soleil, de la crème solaire, des jumelles...