

# *Tour de la Sana*

## *Itinérance dans le Parc National de la Vanoise*

### *5 jours de randonnée dans les premières couleurs de l'automne*

#### **INTRO**

Le parc national de la Vanoise est depuis longtemps une destination phare des randonneurs et randonneuses [friand.es](http://friand.es) de sensations alpines. Cet automne, Charline et Charlotte se proposent de vous y emmener, pour 5 jours de randonnées en autonomie autour de la pointe de la Sana. Entre la haute Maurienne et la haute Tarentaise, nous parcourerons les sauvages pointes de Lanserlia, le chaleureux vallon de la Rocheure, le vallon de la Leisse, minéral, puis les impressionnants contreforts des glaciers de la Vanoise. Une immersion dans une montagne vidée de l'affluence de l'été et parée de ses couleurs d'automne.

Cette randonnée itinérante est accessible à toutes randonneur.euses ayant une bonne condition physique et une première expérience de randonnée en montagne.

#### **DATES**

Départ le samedi 4 octobre à Termignon en fin d'après-midi.

Arrivée le jeudi 9 octobre à Termignon en fin d'après-midi.

#### **TRANSPORT**

Le programme est pensé pour que le séjour soit accessible en transport en commun.

Il est possible d'arriver dans la petite ville de Modane en train depuis Bruxelles en une journée (via Lyon et Chambéry). Nous nous organiserons pour récupérer les participant.es à la gare de Modane et terminer le trajet vers Termignon en covoiturage.

#### **LOGEMENT**

Les 5 nuitées se feront dans les refuges d'hiver (non-gardés) du Plan du Lac, de la Femma, du Fonds des Fours, de la Leisse et de l'Arpont. Ces refuges disposent de lits et de couvertures ainsi que d'un petit coin cuisine à disposition des randonneurs et randonneuses. Charline et Charlotte se chargeront de prévoir les repas du soir, cuisine itinérante mais savoureuse. Les victuailles nécessaires aux repas du soir seront réparties dans les sacs de chacun.e.

#### **COÛT et INSCRIPTIONS**

320€

240€ pour les jeunes membres du CABB

Ce montant comprend les 5 nuitées, les repas du soir et petit-déjeuners, ainsi que l'organisation et l'accompagnement des 5 journées de randonnées.

Ce montant ne comprend pas les autres frais, comme les déplacements vers et depuis le lieu de rendez-vous et d'arrivée du séjour, les pic-nis et collations journalières, et les éventuelles nuitées précédant et suivant le début et la fin du séjour.

L'inscription sera effective après le versement du prix du séjour au compte BE36 0011 0485 7581.  
Communication: "Sana 2025+ Nom et Prénom du. de la participant-e".

## **GROUPE**

Maximum 10 participant.es.  
Séjour confirmé à partir de 6 personnes inscrites.

## **ACCOMPAGNATRICES**

Biberonnée depuis sa plus tendre enfance à la rando et à la cueillette de myrtilles dans le magnifique massif des Ecrins, Charlotte est depuis toujours passionnée de montagne.

Adeptes de la rando itinérante à pieds ou à raquettes, elle se frotte aussi à la grimpe en rochers et à l'alpinisme estival.

Pour pousser sa pratique un cran plus loin, Charlotte a suivi la formation d'accompagnatrice en moyenne montagne dont elle a été diplômée en mai 2023. Elle a aujourd'hui à coeur de partager sa passion et son approche de la montagne : entre émerveillement, réflexion sur l'histoire et les enjeux des territoires d'altitude, mais aussi solidarité, partage, petite touche de féminisme et rigolade!

Vive. Débrouillarde. Engagée dans l'effort.

Ce qui passionne Charline dans ce métier c'est de faire groupe, apprécier la nature dans sa globalité, partir à la rencontre, partir à l'aventure, quelle qu'elle soit.

« Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions » est un adage qu'elle apprécie beaucoup. Avec elle, vos randos seront sportives, instructives et rigolotes.

Elle trépigne de vous rencontrer et de partager cette expérience avec vous !

## **NIVEAU**

Les journées tourneront autour de 1000m de dénivelé positif, soit entre 5 et 7h de marche par jour. Les sentiers d'altitude empruntés seront parfois peu tracés et nécessiteront un pied légèrement aguéri. L'itinérance requiert un sac à dos rempli des affaires nécessaires à la randonnée en journée et aux nuitées dans les refuges. Le poids de ce sac devrait tourner autour des 12kg maximum.

La participation à ce séjour requiert donc d'avoir une bonne condition physique d'endurance, un pied déjà essayé aux terrains de montagne, et un tempérament n'ayant pas peur de transpirer!

## **CONTACT**

Pour toute info complémentaire ou question brûlante au sujet de ce séjour, n'hésitez pas à directement contacter Charline ou Charlotte :

Charline  
charlinerothier\_45@hotmail.com  
0032 474 30 27 32

Charlotte  
charlotte.rigolet@mailo.com  
0032 486 30 86 62 (whatsapp/signal)  
0033 6 27 14 93 07