



LA VANOISE, UNE AVENTURE À HAUTEUR DE FAMILLE

Voyages en famille
Voyage en étoile - 7 jours / 6 nuits

Mise à jour : 10/09/2026

Au cœur de la Haute Tarentaise, entre les glaciers du Mont-Pourri et les crêtes frontalières de l'Italie, s'étire un pays de montagne à part. Villaroger veille sur ce territoire de contrastes, où les vallées profondes creusées par l'Isère laissent place, à mesure qu'on s'élève, aux alpages tapissés de rhododendrons, aux forêts de mélèzes murmurantes et aux hauts plateaux minéraux du Parc national de la Vanoise. Ici, plus que dans les grandes stations voisines, la nature garde son évidence - troupeaux de vaches Tarines menés à l'estive, hameaux de pierre suspendus au fil des versants, cascades qui dévalent des glaciers, et cette lumière si particulière des Alpes du Sud, à la fois vive et douce.

L'été, cette montagne se livre pleinement. Les journées longues invitent à explorer chaque versant, chaque vallon. Une immersion douce, où l'on apprend à connaître la faune de la Vanoise - bouquetins sur les crêtes, marmottes dans les prairies, gypaètes qui tournent au-dessus des parois. Une aventure qui prend son temps, avec de vrais moments de partage : une nuit sous les étoiles au bord d'un lac d'altitude, avec le repas du refuge apporté jusqu'à notre camp ; la découverte du Beaufort, roi des fromages d'alpage, en compagnie de ceux qui le fabriquent ; les premières prises sur un rocher chauffé au soleil ; les sensations vives d'une descente en rafting sur l'Isère naissante. Et toujours, entre les activités, ces moments plus calmes où la montagne offre sa vraie richesse : le silence, la lumière, l'air pur.

Notre camp de base pour la semaine, une belle bâtisse en pierre et bois posée à 1 200 m d'altitude, au cœur des alpages de Villaroger. Un lieu spacieux et lumineux, pensé pour les familles, où l'on se retrouve chaque soir autour de la grande table pour partager les impressions du jour. Toute la semaine, vous êtes accompagnés par Pierre, guide passionné qui a fait de cette vallée son terrain de cœur - il vous ouvre les portes de ces montagnes qu'il aime, sentier après sentier, avec cette envie sincère de partager ce qu'il a appris à connaître au fil des saisons. Et pendant que Pierre vous

emmène en aventure, c'est Aurélien qui tient les fourneaux au chalet : chaque soir, il vous attend avec des plats mijotés à partir des produits du coin, pour prolonger la journée autour d'une belle table. Le jacuzzi extérieur face aux montagnes, le sauna, la terrasse ensoleillée : autant de moments simples pour souffler après l'effort. C'est ici qu'après chaque journée d'aventure, on revient poser son sac, se ressourcer, et se préparer, doucement, à repartir explorer un nouveau versant de ces belles montagnes. Marcher. Grimper. Descendre. Observer. Se poser. Et se laisser gagner, un peu plus chaque jour, par cette Haute Tarentaise sauvage et généreuse, où la vie de montagne pulse encore fort.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles. Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1: Accueil & installation

Rendez-vous à 16h au chalet à Villaroger, en Haute-Tarentaise. À 1 200 m d'altitude, aux portes du Parc national de la Vanoise, le chalet ouvre sur les prairies d'alpage et les forêts de mélèzes. Le temps de prendre possession des chambres, de découvrir les lieux - grande terrasse ensoleillée, jacuzzi extérieur, sauna - et déjà l'envie de plonger dans le rythme du séjour. En fin de journée, apéritif d'accueil sur la terrasse, face aux sommets qui rougissent doucement, et présentation du programme de la semaine. Le ton est donné : ici, on prend le temps.

JOUR 2 : Boucle de la Sassièrè et du Refuge du Ruitor

Court transfert depuis le chalet jusqu'au parking de Pierre Giret (1 720 m), au-dessus de Sainte-Foy-Tarentaise, point de départ de la journée. La montée s'engage tranquillement à travers les alpages et les mélèzins, jusqu'à la Vacherie de la Sassièrè, où le regard s'ouvre sur tout le vallon.

Passage à la Chapelle Saint-Pierre, isolée au milieu des pâturages, puis on remonte doucement vers le Refuge du Ruitor (2 054 m), niché face au massif du Ruitor et à ses glaciers. Pique-nique au bord d'un ruisseau ou à proximité du refuge, dans un cadre grandiose.

L'itinéraire se poursuit vers l'est, en balcon au-dessus du torrent de la Sassièrè, jusqu'au point haut de la boucle vers l'Alvettaz (2 297 m). Panorama sur les crêtes frontalières franco-italiennes et sur la Grande Sassièrè. Retour par les alpages des Mollettes et une descente douce vers Pierre Giret, dans un tapis de rhododendrons en été.

5h de marche - 8 km - D+ 600 m / D- 600 m.

JOUR 3 : Initiation à l'escalade au pied de la Chapelle Saint-Michel

Après le petit-déjeuner, court transfert de 15 minutes en direction du site d'escalade de la Chapelle Saint-Michel et du Châtelard, à proximité de Villaroger. La matinée est consacrée à une initiation à l'escalade en famille, encadrée par deux moniteurs diplômés d'État - matériel fourni, voies adaptées aux différents niveaux, du plus jeune grimpeur en herbe aux parents désireux de retenter l'aventure.

Nouer la corde, apprendre à assurer son partenaire, lire une voie, poser ses pieds avec confiance... Chacun progresse à son rythme, dans une ambiance chaleureuse et sécurisée, avec la roche chauffée par le soleil et le chant du torrent en fond sonore.

Pique-nique sur place, au bord du torrent des Moulins, où l'on peut tremper les pieds dans l'eau fraîche pour un moment de vraie détente.

L'après-midi, chacun est libre de choisir selon son envie. Ceux qui veulent prolonger la découverte du terroir peuvent rejoindre Bourg-Saint-Maurice en compagnie de Pierre le guide pour la visite guidée de la Coopérative Laitière de Haute Tarentaise - 300 m² d'espace muséal dédiés à la filière du Beaufort AOP, film pédagogique adapté aux enfants et dégustation dans le magasin. Ceux qui préfèrent souffler peuvent regagner directement le chalet pour une après-midi libre et farniente : piscine, jacuzzi, sauna, sieste sur la terrasse - de quoi décompresser tranquillement avant la grande journée du lendemain.

Retour de tout le groupe au chalet en fin d'après-midi.

JOUR 4 : Traversée vers le Lac de la Plagne et bivouac au refuge Entre le Lac

Transfert matinal jusqu'à Tignes-Val Claret (20min), point de départ d'une belle traversée en altitude au cœur de la Vanoise. Le sentier s'élève par le vallon du Chardonnet, jusqu'aux Lacs du Chardonnet posés à plus de 2 400 m dans un cadre grandiose. Passage par les crêtes qui dominent les Rochers Rouges et l'Aiguille du Croc, puis traversée en balcon vers Beau Plan et la Montée de la Tourne (point haut vers 2 700 m). Panorama exceptionnel sur les glaciers de la Grande Motte, le massif de la Vanoise et les crêtes frontalières. Pique-nique en cours de route face au grand paysage.

Descente régulière par le Plan de la Grassaz, dans une combe minérale ouverte sur le vallon de la Plagne. Arrivée en milieu d'après-midi au refuge Entre le Lac (2 145 m), au bord du Lac de la Plagne. Temps libre. Installation du bivouac sur la zone dédiée, baignades (pour les courageux !) dans les eaux fraîches du lac, et observer la faune : marmottes, bouquetins, gypaètes barbus.

En soirée, le dîner est préparé par le refuge et pris directement à notre camp - moment convivial et privilégié sous les étoiles, dans l'un des plus beaux sites de la Vanoise. Nuit sous tente, bercés par le silence de l'altitude.

5h30 de marche - 9,2kms - D+ 550m / D- 490m.

JOUR 5 : Du Lac de la Plagne au Col du Palet, retour à Val Claret

Après une nuit sous les étoiles au bord du Lac de la Plagne, réveil au petit matin dans la lumière douce de la vallée. Petit-déjeuner et démontage du bivouac.

L'itinéraire de retour emprunte un tout autre versant. Le sentier remonte doucement le vallon par le Plan de la Grassaz et longe le torrent qui descend en cascades, jusqu'au Chalet de la Grassaz posé au milieu des alpages. Passage au Plan de Janin, puis montée régulière vers le Refuge du Col du Palet (2 587 m) - halte possible pour un rafraîchissement.

L'itinéraire franchit ensuite le Col du Palet (2 652 m), point culminant de la journée. Panorama exceptionnel : d'un côté, le vallon de la Plagne d'où l'on vient ; de l'autre, la station de Tignes et les glaciers de la Grande Motte. Pique-nique au col ou juste en contrebas, face au grand paysage. La descente s'engage tranquillement par le vallon du Grattalu, passe au Chalet de Lognan et rejoint doucement Val Claret en milieu d'après-midi.

Retour au chalet où le jacuzzi et le sauna sont là pour effacer la fatigue de ces deux belles journées.

6h de marche - 8kms - D+ 490 m / D- 520 m.

JOUR 6 : Descente en rafting sur l'Isère

Après le petit-déjeuner, court transfert jusqu'à la base de rafting à Bourg-Saint-Maurice (~20 min). Encadrés par des moniteurs diplômés, on prend le temps de s'équiper - combinaison néoprène, gilet, casque, pagaie - et de faire un briefing complet sur les gestes et la sécurité avant l'embarquement.

Direction la formule "La Découverte" : une descente d'environ 9 km sur l'Isère, entre Bourg-Saint-Maurice et Gothard. Un parcours pensé pour les familles et les débutants, qui offre les premières sensations de l'eau vive dans un cadre alpin grandiose - rapides ludiques, passages plus calmes pour souffler et admirer les rives, éclaboussures garanties. Une belle façon d'entrer en contact avec cette eau vive qui prend sa source dans les glaciers que l'on aperçoit tout autour.

Pique-nique à midi.

L'après-midi est libre, pour profiter pleinement d'une dernière parenthèse dans ces montagnes. Chacun compose selon son envie : baignade au bord du chalet, sieste sur la terrasse, jacuzzi et sauna, dernière petite balade dans les alpages autour du hameau, ou tour au village pour ramener quelques souvenirs. Le soir, on se retrouve autour d'un dernier dîner partagé au chalet, pour savourer ensemble ce moment de clôture, avant la séparation du lendemain.

Jour 7: ce n'est qu'un aurevoir

Après un dernier petit-déjeuner partagé sur la terrasse, face aux glaciers du Mont-Pourri qui rougissent doucement au lever du soleil, il est temps de plier bagage. Fin de séjour à 10h - la tête pleine de sommets, de rivières et de forêts de mélèzes, et déjà l'envie de revenir arpenter cette Haute Tarentaise, entre Vanoise et vallée sauvage.

A LIRE IMPERATIVEMENT:

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé ou transfert entre les hébergements) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur (direction et/ou accompagnateur), responsable de ce voyage.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour en zone de campagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc

indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le jour 1 (dimanche) à 16h au chalet à Villaroger.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

TRAJET ALLER :

1. Arrivée en **GARE SNCF DE BOURG-SAINT-MAURICE**.
2. Départ de la **gare routière de Bourg-Saint-Maurice à 16h00** par la ligne S82/S83 (Cars Région Auvergne-Rhône-Alpes, direction Val d'Isère).
3. Arrivée à **Sainte-Foy-TarentaiseChef-Lieu à 16h15** — prise en charge par notre équipe et transfert jusqu'au chalet à Villaroger.

Veuillez programmer votre trajet en train pour arriver à la gare de Bourg-Saint-Maurice **avant 15h45**. Consultez les horaires sur le site de la SNCF : [SNCF](#).

Les horaires détaillés de la ligne S82/S83 sont disponibles ici : [Cars Région Auvergne-Rhône-Alpes](#).

TRAJET RETOUR :

1. Départ du chalet à Villaroger en fin de matinée après le petit-déjeuner.
2. Dépose par notre équipe à **Sainte-Foy-TarentaiseChef-Lieu à 9h30**.
3. Bus S82/S83 à **9h35** en direction de Bourg-Saint-Maurice.
4. Arrivée à la **gare routière de Bourg-Saint-Maurice à 9h50**, en correspondance avec les trains SNCF de la matinée.

TRANSFERT VILLAROGES / SAINTE-FOY-TARENTEISE

Le transfert entre notre hébergement à Villaroger et l'arrêt de bus de Sainte-Foy-TarentaiseChef-Lieu (à l'aller comme au retour) est **inclus dans le tarif du séjour**. Merci de nous préciser vos horaires de train à l'inscription pour une bonne coordination.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Rendez-vous le jour 1 à 16h au chalet à Villaroger.

SI VOUS VENEZ EN AVION:

Non concerné

DISPERSION

Fin du séjour le jour 7 (samedi) à 10h au chalet.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Pièce d'identité en cours de validité durant tout le voyage.
- dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- carte vitale.

NIVEAU

2/5 — Niveau modéré

Ces randonnées s'adressent à des marcheurs en bonne condition physique, sans être des sportifs aguerris. Les étapes durent entre 4 et 6 heures par jour, avec un dénivelé compris entre 400 et 700 mètres. Les chemins peuvent comporter quelques passages plus techniques ou escarpés, mais restent accessibles à toute personne habituée à marcher régulièrement.

Une note pour les familles :

Ce séjour est ouvert aux enfants habitués à la marche en montagne. Les journées de randonnée demandent d'avalier jusqu'à 500 à 600 mètres de dénivelé positif, et la nuit en bivouac au bord du Lac de la Plagne implique une belle journée d'effort en altitude. Les enfants sportifs et déjà familiers des sentiers s'y sentiront pleinement à l'aise et savoureront chaque moment. Pour les plus jeunes ou moins habitués, n'hésitez pas à nous contacter pour valider ensemble le niveau — nous prendrons le temps d'échanger avec vous pour vous conseiller au mieux.

HEBERGEMENT

Votre séjour se déroule au chalet, à Villaroger, en Haute Tarentaise, à 1 200 m d'altitude, aux portes du Parc national de la Vanoise. Cette belle bâtisse en pierre et bois, entièrement rénovée, s'étend sur 215 m² répartis sur trois niveaux et peut accueillir jusqu'à 14 personnes — le format idéal pour un séjour en famille élargie ou entre amis.

La maison dispose de **7 chambres** chacune disposant de **sa propre salle de bain privative avec WC** — un vrai luxe pour vivre à plusieurs sans se marcher dessus et préserver l'intimité de chaque famille. La grande pièce à vivre commune, avec cheminée et cuisine professionnelle entièrement équipée, permet de réunir tout le groupe à l'aise autour d'une même table pour les repas partagés.

Côté détente, le chalet est particulièrement bien pensé pour un séjour multiactivité : **jacuzzi extérieur** avec vue sur les montagnes, **sauna**, **espace bien-être** avec vélo elliptique et matériel de remise en forme — un vrai bonheur au retour des sorties. Wifi disponible, garage, terrasse et balcons ensoleillés, draps et linge fournis.

À l'extérieur, le chalet s'ouvre sur les alpages et les forêts de mélèzes qui dévalent des pentes du Mont-Pourri (3 779 m). Un cadre paisible, à l'écart de l'agitation des grandes stations, où l'on entend le vent, les cloches des troupeaux et parfois, au crépuscule, le sifflement des marmottes.

REPAS:

Repas copieux pris dans les hébergements ; pique-niques à midi.

Régimes particuliers : Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

TRANSFERTS INTERNES

Avec vos voitures personnelles. Maximum 25min de route.

PORTAGE DES BAGAGES

Durant la journée vous transportez le partage du pique-nique et vos affaires personnelles.

VOS BAGAGES:

Les bagages pour les parents:

- 1 sac de voyage souple ou rigide pour contenir les affaires.
- Pour les adultes, un sac à dos de 35 litres minimum muni d'une ceinture ventrale pour transporter les affaires durant la journée. Un sac à dos par adulte. Cette contenance de sac est le minimum obligatoire car il servira au transport du nécessaire lors de notre aventure de deux jours en autonomie.

Les bagages pour les enfants: afin d'apprendre aux enfants la nécessité d'être équipé en montagne il est obligatoire de prévoir un sac à dos (environ 20L) dans lequel ils transporteront leurs affaires pour faire comme papa et maman.

GROUPE

De 8 à 14 voyageurs.

ENCADREMENT

Pierre, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et connaissant bien la région. Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques.
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- être disponible et à votre écoute.

MATERIEL FOURNI

pour le rafting: combinaison Néoprène, casque, pagaies et gilet de sauvetage

pour l'escalade: casque, cordes et baudrier

Pour le bivouac: tente 2 personnes ultra-légère (1,4kgs), matelas gonflable(160grs), des réchauds et gaz, ainsi que du matériel de cuisson.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 4 à 6 paires de chaussettes de randonnée
- 1 impermeable type Kway
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 1 serviette de bain séchage rapide
- 1 paire de chaussures de randonnée. Pour les enfants, DECATHLON font une paire de chaussures parfaite pour ce type de séjour: la crossrock kid.
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), élastoplaste et/ou double peau (ampoules), antalgique type paracétamol, antidiarrhéique et antiseptique intestinal, antisapsmodique, antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, ...

Pour les activités eau: 1 paire de basket type tennis avec laçage et chaussettes. **Pas de chaussure aquatique à tige souple et semelle fine type planche à voile et autres activités de mer.**

POUR L'ETAPE:draps et serviette de bain fournis

- tenues de rechange et chaussures confortables, sandales
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles « Ear"

- 1 frontale
- affaires de toilette minimum.

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

POUR LE BIVOUAC:

- un duvet léger +10°C
- une frontale avec pile neuve
- le matériel de pique-nique (assiette, couverts et gobelets) serviront aussi au bivouac.

Prévoir du matériel léger.

et puis... une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

En + pour vos enfants:

Utilisez une crème d'indice de protection solaire élevé (coeff. 50 au minimum) et comprenant une filtration des UVA à appliquer sur toutes les zones exposées en couche épaisse toutes les deux heures, même en cas de couverture nuageuse, et après chaque bain. Pour leur santé nous vous conseillons des crèmes solaire minérales.

Les lunettes de soleil bien enveloppantes avec un indice de catégorie CE 3 ou 4 sont indispensables. Elles préviennent les lésions solaire de la rétine et de la cornée, en bloquant 99% des UV. N'hésitez pas à en prévoir une paire supplémentaire de rechange en cas de perte !

Enfin, prévoyez une gourde car il est important de donner régulièrement à boire et tout aussi important pour les parents de donner eux-mêmes l'exemple ! Un petit sac à dos ajusté à la taille de votre enfant lui offrira une certaine autonomie.

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne connaissant la région
- l'hébergement en pension complète du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7
- les activités décrites dans le programme
- les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de rendez-vous
- les boissons prises en dehors de l'hébergement
- les dépenses personnelles
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire.

