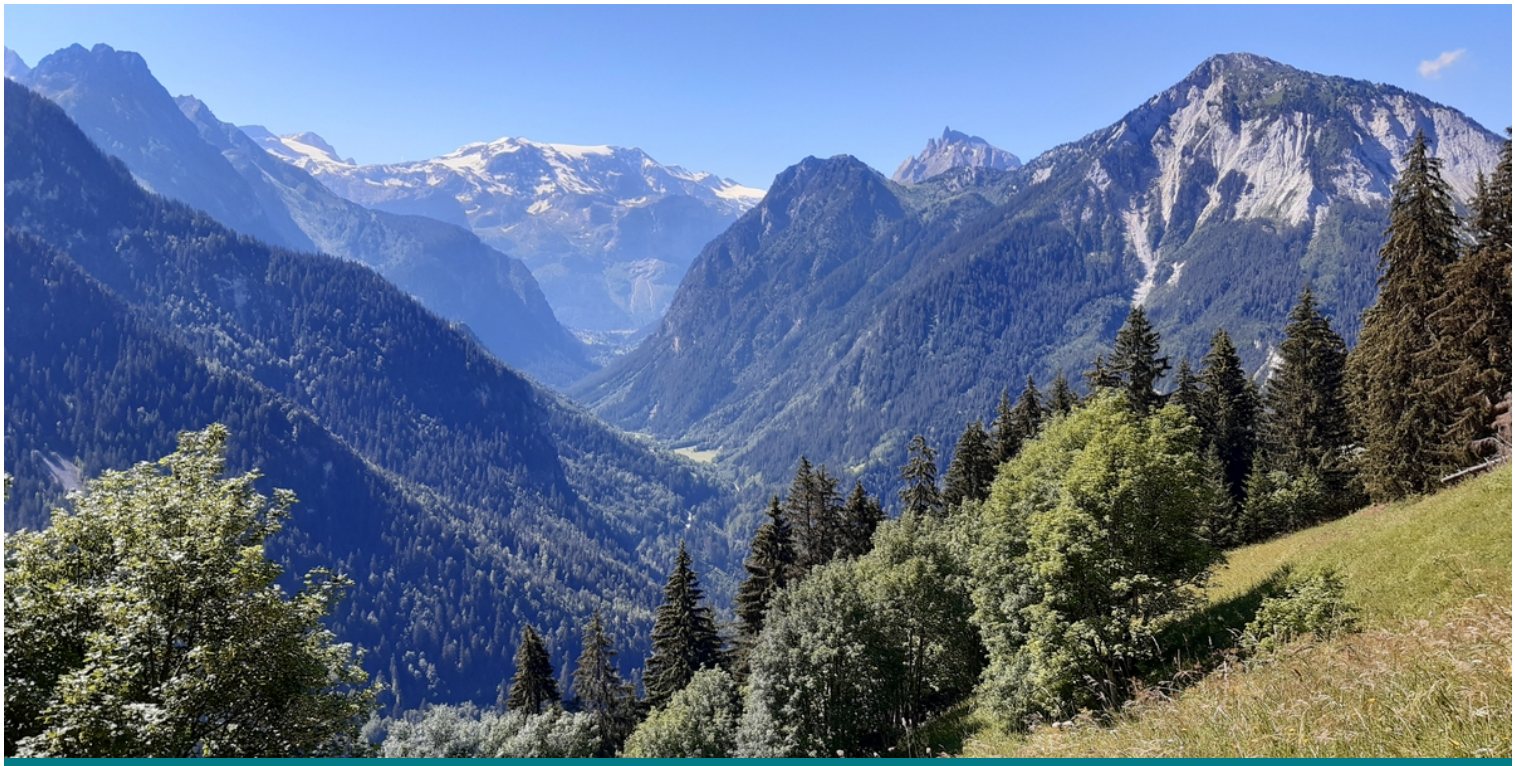


Les oiseaux de montagne dans le Parc national de la Vanoise

Séjour nature
(de 5 à 15 participants)

Sam 14 Juin 2025

France



Votre Guide

Pierre Voet

Biologiste de formation, Pierre est avant tout ornithologue et passionné de nature en général.

Aperçu

La richesse de la faune et de la flore du Parc national de la Vanoise est incontestable. Qu'il s'agisse des oiseaux, des insectes, des amphibiens, des grands ongulés (chamois, bouquetins,…), ou des fleurs de montagne, **tout est sujet à spectacle et à de superbes observations**. Nous nous focaliserons bien sûr d'abord sur l'observation des oiseaux, mais le reste de **la faune et de la flore typiques des montagnes alpines fera également partie de nos observations.**

Dans la semaine, nous alternerons une journée de balade en haute montagne (au-dessus de 1500 m d'altitude), avec une journée de balade plus calme dans les vallées boisées de la région.

En montagne, au-delà de 1500 mètres, **nous irons à la recherche des oiseaux typiques des rochers**, tels que l'Accenteur alpin, le Sizerin flammé (forêt de mélèzes), le Pipit spioncelle, le Chocard à bec jaune et le Crave à bec rouge. Si la chance est avec nous, nous aurons peut-être aussi l'occasion de voir le Tichodrome échelette, qui voltige tel un papillon sur les parois rocheuses, le Monticole bleu, le Monticole de roche ou la Niverolle. Nous irons également à la recherche du Lagopède alpin et du Tétras-lyre.

En plaine, les oiseaux que nous rechercherons en priorité sont entre autres le Cassenoix moucheté, le Bruant fou, le Bec-croisé des sapins, le Venturon montagnard et le Moineau soulcie.

Certaines espèces, comme le Bruant fou, le Cassenoix moucheté, le Merle à plastron et le Traquet motteux peuvent également être observés à une altitude intermédiaire, soit en forêt, soit dans des zones rocheuses un peu plus dégagées, et à la limite de forêt d'altitude.

L'observation des grands rapaces de la région, comme l'Aigle royal et le Gypaète barbu, est fort probable et peut se faire en haute montagne, mais également depuis la vallée. Il en est de même pour l'Hirondelle des rochers et le Martinet à ventre blanc.

Comme pour tout voyage nature, **une observation inattendue n'est jamais à exclure**, car de nombreuses autres espèces séjournent dans le parc (Chouette de Tengmalm, Gobemouche noir, Hibou grand-duc, Perdrix bartavelle, Pic noir, Pic tridactyle,…).

Un moment privilégié à passer dans **une nature superbe, entourée de villages aux maisons pittoresques** et églises à pan de bois.

Journalier

Jour 1 - samedi 14 juin

Accueil sur le site d'hébergement en après-midi et installation dans notre logement. Présentation du séjour et visite des alentours si le timing le permet.

Jour 2 - dimanche 15 juin

Première journée de mise en condition (8 km, entre 1200 et 1800m d'altitude), lors de laquelle nous irons jusqu'au **balcon de la Forêt du Miollet** au départ de Champagny-en-Vanoise.

Après une montée assez raide dans le Bois des Chapelets, nous suivrons un balcon dans la Forêt du Miollet avec **une vue magnifique sur le Massif de la Vanoise, le Grand Bec et les Glaciers de la Vanoise.**

La descente se fait ensuite en traversant le Bois des Genévriers puis les chalets d'alpage des Combes d'en Haut et de la Traye. Différents milieux montagneux qui nous feront **découvrir les premières espèces d'oiseaux montagnards.**

Jour 3 - lundi 16 juin

Au départ de Pralognan (altitude 1800m), nous nous dirigerons vers le refuge de Péclet-Polset (altitude d'environ 2450m).

Nous observerons les chamois et les bouquetins le long du trajet, ainsi que le Traquet motteux et la Niverolle autour du Lac Blanc. Retour par le même chemin (balade facile mais longue, environ 16 kms).

Jour 4 - mardi 17 juin

Nous commencerons la journée par une **balade facile de 5-6 km** entre Champagny le haut et le Laisonnay d'en Bas, le long du cours d'eau et des prairies (altitude entre 1300 et 1600m). **Nous observerons les oiseaux des milieux boisés, et des grands rapaces depuis la vallée.**

L'après-midi, nous ferons également une **balade facile à Planay à travers bois et alpages jusqu'au refuge du grand bec** (6 km - altitude entre 1800 et 2500m), avec **vues sur le domaine de Courchevel et celui de La Plagne**. Nous aurons également vue sur les glaciers de la Vanoise depuis le col de Leschaux.

Jour 5 - mercredi 18 juin

Depuis Pralognan, **départ en téléphérique vers l'aiguille de la Vanoise**. Nous traverserons les alpages et zones rocheuses d'altitude en effectuant le tour de l'aiguille de la Vanoise.

Nous atteindrons le lac des assiettes, le lac des vaches, le lac long et le lac de la patinoire (Altitude entre 1600 et 2500m, de 10 à 14 km selon les trajets suivis). **Rapaces, grands mammifères, fleurs et paysages à couper le souffle nous attendent.**

Une alternative plus facile pourra être proposée, en fonction des envies du groupe.

Jour 6 - jeudi 19 juin

Balade plus difficile d'environ 12 km **à travers les alpages de haute montagne**, vers le Col et le Lac de Plan Séry depuis le Laisonnay d'en Bas (altitude entre 1500 et 2600m).

Nous aurons l'occasion de **voir les grands rapaces du parc** (aigle et gypaète) ainsi que les chamois et bouquetins en haute montagne. **Edelweiss et autres fleurs de haute montagne** seront aussi au rendez-vous.

Jour 7 - vendredi 20 juin

Nous découvrons le sentier des Nants et le chalet Balcon lors **d'une balade facile de 7 à 9 km** qui complètera bien notre semaine sportive.

Cette **promenade à travers bois, alpages et zones rocheuses** permet de découvrir le cirque des Nants et la vallée de Chavière, depuis le sentier balcon. Altitude entre 1700 et 2200m.

Jour 8 - samedi 21 juin

En fonction de l'organisation du départ, une courte balade pourra être envisagée en matinée, avant le retour vers nos domiciles respectifs.

Le programme du séjour est communiqué à titre indicatif et pourra être modifié selon la météo, la composition du groupe ou les circonstances du moment.

Prix

1470 €	par adulte en chambre double
255 €	supplément pour une chambre single

Le prix comprend

- L'encadrement
- L’hébergement dans un hôtel en chambre double - chambre single possible avec supplément
- La pension complète (petit-déjeuner, pique-nique, repas du soir) - du jour 1 soir au jour 8 midi
- Le trajet en téléphérique prévu le jour 5

Le prix ne comprend pas

- Les boissons
- Les déplacements aller/retour et sur place (covoiturage possible, n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus)
- Les assurances voyage éventuelles
- Les dépenses personnelles

Infos pratiques

Déplacement(s)

Les participants se rendent au lieu de rendez-vous par leurs propres moyens.

Nous sommes cependant à votre disposition pour vous aider à organiser un covoiturage, ou pour discuter des détails de vos trajets. N'hésitez pas à nous contacter.

Sur place, déplacements à pied et avec les voitures des participants.

À emporter

Vêtements adaptés à la météo (prévoir des vêtements chauds pour les observations), bonnes chaussures de marche à tige haute, éventuellement bottes, crème solaire, chapeau et lunettes de soleil, gourde, petit sac à dos, jumelles et/ou longue-vue, appareil photo, permis de conduire, carte d'identité,...

Difficulté

Balades de 5 à 15 kms par jour, avec dénivelés pouvant atteindre jusqu'à 800 mètres certains jours.

Alternance de journées de balade en montagne de 11-14 km/jour (dénivelé jusqu’à 800m) avec des journées plus courtes (5-8 km) en terrain plus plat, et donc moins fatigantes.

Séjour réservé aux bons marcheurs.

Logement

Assurances

Nous travaillons avec la société d'assurance VAB dans le cadre de nos séjours.
Nous pouvons souscrire pour vous plusieurs types d'assurances, les principaux étant :

L'assurance annulation

Celle-ci revient à 6,5% du prix global du séjour.

Cliquez ici pour en savoir plus sur l'assurance annulation et ce qu'elle couvre.

L'assurance annulation et assistance

Celle-ci revient à 6,5% du prix global du séjour plus 4€ par personne et par jour.

Cliquez ici pour en savoir plus sur l'assurance all-in et ce qu'elle couvre.

Nous contacter

Place Communale 20c 6230 Pont-à-Celles	Tel: +32 (0) 71/84.24.74 contact@defi-nature.be	**Horaires de bureau** Du lundi au vendredi: 9h - 17h

Avec le soutien de

Wallonie