




La Haute Route du Grand Paradis ^(AP407)

Massif alpin italien - Italie

6 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1175.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour le séjour
Hébergement	Refuge
Groupe	de 4 à 8 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide de haute montagne



Les points forts de ce voyage

- L'ascension accessible du Grand Paradis (4061 m), un '4000' sans difficulté technique, avec un guide pour cinq participants.
- Une randonnée glaciaire facile : la traversée d'un massif en randonnée d'altitude avec en ligne de mire un sommet d'alpinisme.
- Les crampons, piolet et baudrier mis à disposition par Petzl.
- L'immersion dans un univers alpin préservé au coeur d'un parc national.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Du parc national de la Vanoise à celui du Grand-Paradis, une traversée de tous les étages de végétation jusqu'aux neiges éternelles, pour atteindre l'objectif des 4 061 mètres offerts par le sommet du Gran Paradiso.

Au cœur du parc national du Grand-Paradis, une traversée des alpages et des cols d'altitude pour atteindre l'objectif des 4061 mètres offerts par le sommet du Gran Paradiso. Cette randonnée glacière est une invitation à découvrir la haute montagne côté italien, à vivre une expérience exceptionnelle dans l'un des massifs privilégiés de l'arc alpin, où la faune et la flore sont particulièrement abondantes. En effet, le parc doit son origine à la réserve royale, créée par le roi Victor-Emmanuel II en 1856 pour protéger le bouquetin, alors en voie d'extinction... et qui aujourd'hui abrite les plus belles hardes de toutes les Alpes.

Le Grand Paradis est aussi un des "4000" les plus accessibles d'Europe, permettant d'accéder à un point de vue privilégié sur les grands sommets alpins. Son ascension constitue le point d'orgue de cette randonnée glacière.

Jour 1 BIENVENUE EN HAUTE TARENTEISE - REFUGE DE PRARIOND (2324 M)

Dénivelée positive : 300 m. 1 h 30 de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi. Transfert : 50 minutes.

Rendez-vous à 13 heures devant la gare de Bourg-Saint-Maurice. Nous montons en taxi jusqu'au pont Saint-Charles, au-dessus de la célèbre station de Val-d'Isère. De là, nous partons à pied et remontons la vallée qui mène au refuge de Prariond (2324 m). Installation et première exploration des alentours du refuge, et présentation par le guide du programme, du matériel, et des techniques estivales d'orientation et de sécurité.

Jour 2 LA POINTE DE LA GALISE (3346 M)

Dénivelée positive : 1050 m. Dénivelée négative : 1050 m. 6 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Avec le sac allégé, nous suivons le beau vallon au-dessus du refuge jusqu'à prendre pied sur le glacier de Basagne. Nous mettons les crampons et remontons le glacier jusqu'au sommet de la Pointe de la Galise (3346 m). Vue magnifique sur la chaîne alpine et notamment le Grand-Paradis. Descente par le même itinéraire, avec possibilité de faire des exercices de cramponnage sur le glacier avant de revenir au refuge de Prariond.

Jour 3 DU REFUGE DE PRARIOND AU REFUGE SAVOIA (2532 M)

Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 750 m. 5 h 30 de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Belle journée par le col de la Vache (2972 m), très sauvage. Vue magnifique depuis le col, situé au pied de la Grande Aiguille Rousse (3482 m). Petit passage sur glacier pour descendre dans un large cirque au-dessus de jolis lacs où se trouve le refuge Savoia (2532 m).

Jour 4 DU REFUGE SAVOIA AU REFUGE VITTORIO-EMANUELE (2732 M)

Dénivelée positive : 900 à 1350 m. Dénivelée négative : 700 à 1150 m. 5 à 7 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Descente douce à travers les alpages envahis de marmottes puis montée au Gran Collet (2832 m), avec un magnifique panorama sur le Grand Paradis. Possibilité de poursuivre en aller-retour jusqu'au sommet du Monte Giansana (3047 m). Puis une belle descente soutenue précède la montée finale au refuge Vittorio-Emanuele (2732 m), à l'ambiance italienne. Ce sera notre camp de base pour deux nuits.

NB : selon l'état de fatigue et la motivation du groupe à la veille de l'ascension du Grand Paradis, il est possible d'opter pour une journée plus tranquille en prenant le sentier qui descend directement à Pont via la Croix de l'Arolley (2313 m) et en évitant ainsi la montée au Gran Collet.

Jour 5 ASCENSION DU GRAND PARADIS (4061 M)

Dénivelée positive : 1350 m. Dénivelée négative : 1350 m. 7 à 8 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Lever très matinal. Nous partons avec le sac léger et en point de mire de la lampe frontale le sommet du Gran Paradiso (4061 m) ! Une chenille lumineuse avance sur une voie normale glacière sans difficulté technique jusqu'au col au pied du sommet. Derniers efforts pour atteindre la "Madone" via une arête rocheuse. Retour au refuge Vittorio-Emanuele (2732 m).

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Jour 6 REFUGE VITTORIO-EMANUELE - REFUGE CHABOD (2710 M) - VALSAVARENCHÉ - BOURG ST MAURICE

Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 1050 m. 4 h de marche.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 2 h 15.

Une traversée tranquille pour relier le Valsavarenche en passant par le refuge Chabod, second camp de base de l'ascension du Grand-Paradis. La descente sur le hameau de Pont permet de récupérer notre navette privative qui nous ramène à notre point de départ, à la gare de Bourg-Saint-Maurice. Séparation en milieu d'après-midi.

L'ÉQUIPE

Un guide de haute montagne pour 4 à 8 participants. Un guide renfort le J 5 pour l'ascension du Grand-Paradis (en cas de groupe supérieur à 4 participants).

LES DÉPLACEMENTS

– Transferts en navette privative de Bourg-Saint-Maurice au pont Saint-Charles le J 1, et de Pont Valsavarenche à Bourg-saint-Maurice, le J 6. – Pas de transfert pour le reste de l'itinéraire.

L'HÉBERGEMENT

Refuges gardés en altitude, nuits en dortoir. Douches possibles chaque soir, souvent payantes (non inclus).

LES REPAS

– Les repas du matin et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements.

– Les pique-niques sont copieux et mis à disposition par Allibert.

– Un sac de vivres de course est remis à chaque participant au début du circuit.

Le pique-nique tient une place importante dans une journée de randonnée. Sain et équilibré, il permet de reprendre des forces avant de poursuivre l'étape du jour. La dégustation de produits locaux est une ouverture sur les traditions et la culture régionale, et puis c'est avant tout un moment d'échange convivial.

Pendant nos séjours de randonnée, nos guides sont attentifs à ce que ces repas partagés soient des moments privilégiés, et cherchent à diversifier autant que possible les menus tout en tenant compte des contraintes liées au transport et à la conservation des aliments dans les conditions spécifiques du voyage.

Si vous avez des contraintes alimentaires strictes, nous vous invitons à nous les communiquer avant le départ, dans votre espace personnel. Rappelez-le à votre guide lors du premier briefing : chargé des pique-niques, il sera votre relais auprès des hébergeurs.

Nous nous engageons à :

- Proposer une part de produits régionaux, choisis, lorsque cela est possible, chez des producteurs locaux pour soutenir les circuits courts.
- Privilégier des produits de qualité et intégrer une part de nourriture biologique.
- Diminuer les emballages, plastique en particulier, et recycler ceux qui restent.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Ce circuit ne comprend pas de transport de bagages, vous portez vos affaires personnelles et les pique-niques. Le J 2 et le J 5, vous marchez avec un sac allégé puisque vous dormez deux nuits au même refuge.
— Portage du matériel technique nécessaire à l'ascension du Grand-Paradis : votre guide vous remettra en début de séjour une paire de crampons, un baudrier et un piolet, et selon les conditions sur le terrain, éventuellement un casque. Vous porterez ce matériel technique pour toute la durée du circuit.

A SAVOIR

Pour en savoir plus
— Site officiel du parc national du Grand-Paradis

Les cartes
— Carte italienne Edition Escursionista n° 10 Valle di Cogne, Gran Paradiso.
— Carte italienne Edition Escursionista n° 14 Valle dell'Orco, Gran Paradiso.
— Carte italienne Edition Escursionista n° 3 Val di Rhêmes, Valgrisenche.

Dates et prix

Promotion

Départs complet

Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée

Info pays



Massif alpin italien

La frontière Nord de l'Italie de Menton à Trieste épouse presque à la perfection l'Arc Alpin. Les régions traversées par cette frontière sont pour certaines réputées et ont contribué à donner une longue tradition de montagnard aux italiens du Nord. Dans le Nord ouest, on trouve le Piémont, le Massif du Mont Rose et le Massif du Mont Blanc, ainsi que le Val d'Aoste. Un massif montagneux de la partie Nord-Est des Alpes a une allure très particulière: les Dolomites. Le panorama que l'on découvre du Col Falzarego est splendide.

Formalités administratives

Italie

L'Italie étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

Italie

La situation sanitaire globale de l'Italie est très proche de celle de l'Europe. Ainsi aucun vaccin particulier n'est-il obligatoire. On conseillera néanmoins de vérifier, notamment pour les campeurs, les mises à jour des vaccinations anti-tétanique. Plus généralement, il est souhaitable de se munir d'un répulsif anti-moustiques.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- L'hébergement du J 1 au J 5
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 6.
- Les pique-niques du midi du J 1 au J 6.
- Les repas du soir du J 1 au J 5.
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- Les transferts prévus au programme (Aoste-Valgrisenche et Pont-Aoste).
- Le prêt du matériel spécifique, individuel et collectif, nécessaire au bon déroulement du circuit.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente.

Autres dépenses sur place

- Les boissons et toutes dépenses d'ordre personnel.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

- * un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion
- * un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et bachelé un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures cramponnables conçues pour la pratique de l'alpinisme, de la rando glaciaire ou de la raquette
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.