




## La Traversée du Grand Paradis <sup>(AM315)</sup> *Massif alpin italien - Italie*

**7 jours** (dont 7 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 1075.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Hôtel Refuge
Groupe	de 6 à 14 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Accompagnateur en montagne



### *Les points forts de ce voyage*

- Une véritable traversée est-ouest des vallées du parc national du Grand-Paradis.
- Les panoramas sur le Mont-Blanc, la Meije, le Cervin et le Mont-Rose.
- Un final en beauté sur le site classé du Monal
- Un accès facile avec rendez-vous à Bourg-Saint-Maurice et transfert inclus.



#### 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

**Dans ce massif du Grand Paradis façonné par les glaciers, les cols que nous traversons sont autant de belvédères sur les plus hauts sommets immédiats et leurs glaciers, et ceux des massifs voisins tout proches : Vanoise, Mont Blanc et Cervin.**

Le Grand-Paradis porte bien son nom ! Son point culminant (4 061 m), imposant sommet glaciaire, domine un vaste massif très sauvage au sud du Val d'Aoste. Ses vallées, aux magnifiques hameaux préservés, donnent accès à un parc national pionnier, le premier créé en Europe (en 1922), sanctuaire des bouquetins. Dans ce massif façonné par les glaciers, les cols que nous traversons sont autant de belvédères sur les plus hauts sommets du massif, leurs glaciers, et les cimes des massifs voisins tout proches : Vanoise, Mont-Blanc et Cervin.

### **J 1/ Bourg-Saint-Maurice - Valnontey - refuge Vittorio-Sella**

Rendez-vous à 10 h 00 devant la gare ferroviaire de Bourg-Saint-Maurice. Transfert à Cogne (1666 m), dans le Val d'Aoste, par le col du Petit-Saint-Bernard : le Valnontey (1666 m) est l'une des entrées principales du parc national du Grand-Paradis. Montée au refuge Vittorio-Sella (2584 m). Petite randonnée facultative au-dessus du refuge en direction des lacs de Lauson. Présentation par l'accompagnateur du programme, des matériels et des techniques estivales d'orientation et de sécurité. Repas et nuit au refuge.

3 h de marche. M : 850 m. D : 50 m

### **J 2/ Refuge Vittorio-Sella - col Lauson - Eaux-Rousses - Eaux-Rousses**

Le Valsavarenche par le col Lauson (3296 m) invite à s'approcher de l'aiguille de la Grivola (3969 m). Sur le sentier, les bouquetins sont familiers. Descente à travers les alpages dans la vallée jusqu'au hameau de Eaux-Rousses. Nuit en hostellerie typique valdôtaine.

6 h de marche. M : 850 m. D : 1750 m.

### **J 3/ Eaux-Rousses - Col Manteau - Pont**

Du hameau, vous repartez sur l'autre Versant direction le col Manteau à travers une belle forêt puis de vastes alpages. Après une dernière montée par un pierrier, une fois au col Manteau la vue s'ouvre juste en face sur le sommets du Grand Paradis et ses glaciers. Vous apercevez les refuges qui servent à l'ascension ainsi que la trace des ascensionnistes sur le glaciers supérieur. Descente par les Meyes; anciens hameaux d'alpage pour rejoindre Pont et le fond de la vallée. Nuit au refuge du Tétrás Lyre.

5 h de marche. M : 1150 m. D : 900 m.

### **J 4/ Refuge Tétrás-Lyre - Col du Grand-Collet - Col du Nivolet - Refuge Savoia ou Chivasso**

Depuis le refuge, un long raidillon mène au col du Grand-Collet (2832 m). Effort récompensé par un belvédère face au sommet du Grand-Paradis (4061 m). Belle traversée en descente hors sentier (si les conditions météorologiques le permettent), au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur des alpages ponctués de petits lacs d'altitude. Accueil au refuge Savoia (2532 m), où vous pourrez goûter le breuvage local, un café valdôtain, alcoolisé et bu dans une grolle (récipient en bois sculpté).

5 h de marche. M : 1000 m. D : 550 m.

### **J 5/ Refuge Savoia - Col Rosset - Refuge Benevolo**

Nous tournons le dos au Grand-Paradis, horizon splendide, en suivant les traces dans les doux alpages tachetés de petits lacs puis de névés, jusqu'au col Rosset (3023 m). Descente dans le val de Rhêmes jusqu'au refuge de montagne Benevolo (2285 m)

5 h de marche. M et D : 950 m.

### **J 6/Refuge Benevolo - Col Bassac-Déré - Refuge Mario-Bezzi**

Le lac glaciaire de la Golette reflète d'impressionnants séracs. Montée au col de Bassac-Déré (3082 m), dominant les glaciers, et descente jusqu'au refuge Mario-Bezzi (2240 m) en longeant la moraine. En option, en fonction des conditions météorologiques et physique du groupe, montée en aller-retour au bec de la Traversière (3337 m) pour un panorama à 360 degrés !

5 h de marche. M : 900 m. D : 900 m.

### **J 7/ Refuge Mario Bezzi - Col du Rocher Blanc - Le Monal - Bourg-Saint-Maurice**

#### **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

Fin de séjour en beauté et retour en France. De Mario Bezzi vous partez à flance sous la pointe des Mines pour passer le col frontière, le col Vaudet à 2835m. Vous entrez dans le vallon du Clou. Peu après l'entrée dans la forêt, c'est l'arrivée sur le très beau hameau de Monal, premier site classé des Alpes. Belle vue sur le Mont Pourri en Vanoise. Du M : 600 m. D : 1200 m

**NB** : le programme, ainsi que les temps de marche, sont donnés à titre indicatif. Nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire, soit sur le plan de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, etc.), soit par décision de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

### L'accès sur place

&mdash; En train :

Ligne TGV jusqu'à Bourg-Saint-Maurice.

Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn)

&mdash; En voiture :

Autoroute Lyon-Albertville-Moûtiers puis RN90 jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. Parkings gratuits à la gare.

### Les déplacements pendant le circuit

&mdash; Transferts en navette privée au début et à la fin du séjour.

&mdash; Courts transferts en navette publique pendant le circuit.

### Le portage et le transport des bagages

Vous randonnez avec un sac léger. Pour les nuits des J 1 et J 3, vous porterez le nécessaire pour deux nuits en refuge. Pour le reste, vous retrouverez votre bagage aux étapes les J 2, J 4, J 5 et J 6.

### L'hébergement pendant le circuit

&mdash; Refuges gardés, auberges et gîtes (chambre partagée, petit dortoir), possibilité de prendre des douches aux étapes (excepté le J 4 au refuge Benevolo).

### Les repas

&mdash; Les petits-déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements.

&mdash; Les pique-niques de midi sont copieux et mis à disposition.

&mdash; Des vivres de course (barres de céréales, pâtes de fruits...) sont remis à chacun au début du séjour.

### Pour en savoir plus

&mdash; Site officiel du parc national du Grand-Paradis

### Cartes

&mdash; Série Verte : n° 53 Grenoble/Mont-Blanc.

&mdash; Carte italienne : IGC n° 101 et n° 102 Gran Paradiso.

[Call](#)

[Send SMS](#)

[Add to Skype](#)

You'll need Skype CreditFree via Skype



### 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

## Dates et prix

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	21/06/2026	27/06/2026	7 jours	1055.00 EUR
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	28/06/2026	04/07/2026	7 jours	1075.00 EUR
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	05/07/2026	11/07/2026	7 jours	1075.00 EUR
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	12/07/2026	18/07/2026	7 jours	1075.00 EUR
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	19/07/2026	25/07/2026	7 jours	1075.00 EUR
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	26/07/2026	01/08/2026	7 jours	1075.00 EUR
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	02/08/2026	08/08/2026	7 jours	1075.00 EUR
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	09/08/2026	15/08/2026	7 jours	1075.00 EUR
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	16/08/2026	22/08/2026	7 jours	1075.00 EUR
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	23/08/2026	29/08/2026	7 jours	1075.00 EUR
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	30/08/2026	05/09/2026	7 jours	1075.00 EUR
Massif alpin italien	La Traversée du Grand Paradis	06/09/2026	12/09/2026	7 jours	995.00 EUR

## 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'hébergement du J 1 au J 7.
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 7.
- Les pique-niques de midi du J 1 au J 7.
- Les repas du soir du J 1 au J 6.
- Le transfert des bagages, sauf aux étapes des J 1 et J 4.
- Le transfert Bourg-Saint-Maurice/Valnontey.
- Le transfert Chenal / Bourg-Saint-Maurice.
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- Les frais d'organisation du circuit.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

### 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 dépenses personnelles.

### 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.



#### 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

- 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.
  - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, vos médicaments personnels.
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### 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 baché 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](http://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.



#### 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

- > 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.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- 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.