



**Confirmé dès 1 participant(e)**

## **Tour de la Bessanese**

### **Randonnée en Haute Montagne**

**4 jours / 3 nuits / 3 jours de randonnée**

Raid d'initiation à la randonnée en haute-montagne, en partie sur glaciers, dans le massif de la Bessanese (3618 m). Ce massif peu fréquenté et sauvage, se situe au coeur des Alpes Grées, à cheval sur la frontière avec l'Italie, entre les Parcs de la Vanoise et du Grand Paradis et le Piémont. Son point culminant est la Pointe de Charbonnel (3752 m). En milieu de séjour nous gravirons la Grande Ciamarella (3676 m) : [magnifique belvédère](#) sur tout l'Arc Alpin, du Viso au Mont Rose, en passant par le Mont-Blanc et le Grand Paradis.

### **Déroulement du séjour et itinéraire**

#### **Jour 1 : Vincendières (1815 m) - refuge d'Avérole (2210 m)**

Rendez-vous à Bessans (73), en Haute Maurienne, en milieu d'après-midi. Court transfert (10 mn) au petit village de Vincendières. Petite randonnée, via le charmant hameau d'Avérole (1990 m), pour rejoindre le refuge (Juillet-Août, possibilité de prendre une navette entre Vincendières et le hameau d'Avérole). Le refuge d'Avérole est entouré de hauts sommets (Charbonnel - 3752 m, Albaron - 3637 m, Bessanese ...) et offre une belle vue sur le glacier d'Arnès que nous traverserons demain. Nuit en refuge.

**Temps de marche : 1h45 / M : 400 m.**

*(Si nous montons avec la navette (10 mn) : Temps de marche : 0h45 / M : 220 m).*

#### **Jour 2 : Pointe Marie (3313 m) - Col d'Arnès (3012 m) - refuge Gastaldi (2659 m)**

Après 2 heures de randonnée sur sentier, nous prenons pied sur le glacier d'Arnès, vers 3000 m. Nous progressons ensuite en cordée, sur le glacier débonnaire d'Arnès jusqu'à la Punta Maria. Beau panorama sur la Bessanese et l'Uja (Grande) di Ciamarella (tout près, au Nord), le Viso (à l'extrême Sud) et sur le vaste lac della Rossa (juste à nos pieds, versant Piémontais). Belle traversée du glacier d'Arnès, jusqu'au col du même nom, puis descente dans le haut Val d'Ala, en piémont Italien, au refuge Gastaldi. Nuit en refuge.

**Temps de marche : 6h00 / M : 1100 m - D : 650 m.**

### Jour 3 : Uja Ciamarella (3676 m)

Ascension mixte (neige, glace, éboulis) sans grande difficulté technique. La voie normale Italienne (Sud-Ouest), passe par le Glacier della Ciamarella et finit par une belle crête enneigée. C'est un des plus hauts sommets des Alpes Grées, Panorama à 360° exceptionnel !

Retour et nuit au refuge Gastaldi.

**Temps de marche : 7h00 / M et D : 1100 m.**

### Jour 4 : Col du Collerin (3207 m) - Pointe des Audras (3244 m) - Vincendières (1815 m)

Remontée sur le glacier fossile (mélange de glace, neige et moraine) du Collerin pour rejoindre le Col du même nom. Petite traversée, en suivant la frontière, jusqu'à la Pointe des Audras. Descente au refuge d'Avérole par le glacier des Grandes Pareis. Navette régulière entre le hameau d'Avérole (1190 m) et Vincendières. Transfert et séparation à Bessans.

**Temps de marche : 6h00 / M : 585 m - D : 1255 m.**

**Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.**

**M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).**

**Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.**

## Cartographie

Carte italienne de l'IGC au 1/50.000° n°2 : Valli di Lanzo e Moncenisio.

## Niveau

Physique :

GRANDE FORME 1 2 3 4 **5** 6

Technique : Débutant

Étapes quotidiennes de 6h00 de marche et de 1100 m de dénivelé **en moyenne**.

Vous devez pratiquer la randonnée ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une **très bonne forme physique**.

**Pas besoin d'expérience préalable de la haute-montagne.** Le premier jour vous apprendrez les techniques de base de la progression en cordée, en haute montagne, sur neige, glace et rocher, avec crampons et piolet. La difficulté des étapes est progressive.

## Hébergement et nourriture

En **refuges de haute montagne**, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des dortoirs (de 4 à 12 places) avec les sanitaires (douches, payantes en Italie) sur le palier. Possibilité de chambre double au refuge Gastaldi uniquement (12 € / nuit / personne).

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou par les refuges.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement.

## Portage

Vos **bagages ne sont pas acheminés** entre les refuges.

Vous porterez **dans un unique sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour**.

## Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **1 à 5 participants**.

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 15h00 devant l'office du Tourisme de Bessans (73).**

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée.

**Le dernier jour, séparation vers 17h00, au même endroit.**

## Accès au lieu de Rendez-vous

### En train

**Paris / Modane** : TGV direct / Durée 4h00 / à partir de 69 € trajet simple

Renseignements SNCF : ☎ 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

**Puis navette régulière** : trajet 1h10 / 10,30 € aller / 15,45 € aller-retour / Réservation obligatoire

<http://bessans.haute-maurienne-vanoise.com/content/download/9078/472219/version/2/file/horaires-ligne-modane-bonneval-ete.pdf>

Renseignements / réservation : <http://www.mobisavoie.fr/>  N° Indigo 0 820 205 330 04 79 68 32 96  
0,09€ TTC la minute

**Le guide peut également passer vous prendre à Modane**

### En voiture

**Depuis le Nord** : Autoroute A43 en direction de Turin, sortie N°30 – Modane.

Puis route Départementale 1006 (ex-RN6) direction Lanslebourg ...

**Depuis le Sud** : Briançon / Montgenèvre / Oulx / Col du Mont-Cenis / Lanslebourg ...

De Lanslebourg, 13 km pour rejoindre Bessans.

Vous pourrez garer votre parking pour les 4 jours sur le grand parking à la sortie Nord de Bessans.

Visualisez **votre itinéraire** sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

Consultez l'état des routes en Savoie : <http://www.savoieroute.com/>

## Office du Tourisme de Bessans

<http://bessans.haute-maurienne-vanoise.com/?saison=ete>

04 79 05 96 52

## Dates et prix

Départs toutes les semaines **de mi-juin à mi-septembre.**

Les séjours se déroulent généralement **du mercredi au samedi.**

Mais vous pouvez également **choisir d'autres dates !**

Tarifs par personne	
3 à 5 participants	750 €
2 participants	890 €
1 participant	1560 €

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en refuges gardés (3 nuits).
- Les petit-déjeuners, les pique-niques (sauf jour 1) et les dîners du rdv à la séparation.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé.
- Le matériel technique de groupe (cordes, mousquetons, broches ...).

### **Le prix ne comprend pas :**

- Le matériel technique personnel (casque, baudrier, piolet, chaussures d'alpinisme, crampons).
- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- La navette entre Vincendières et Avérole (aller et retour) : 1,5 € env. le trajet.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

## **Assurance**

**Elle est facultative** mais nous avons l'obligation légale de vous les proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

- Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

## **Modalités de paiement**

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

## **Conditions de vente**

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

## **Votre habillement**

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 5°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ». **Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

### **La Tête**

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant bien les yeux

## Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirant favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

## Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

## Les Mains

- 1 paire de gants légers

## Les Pieds

- Des chaussures d'alpinisme rigides (en cuir épais ou coque plastique). Avec semelles ayant de bons crampons (pas trop usés) sur lesquelles on peut adapter des crampons.
- Guêtres ou stop-tout, pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures.

Dans la mesure du possible, nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** afin que vos pieds s'y adaptent.

- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Pas besoin de sandales pour le soir car les refuges fournissent des « sabots » en plastique.

## Matériel technique

**Le matériel technique collectif** (cordes, mousquetons, broches ...) **est fourni par le guide.**

**Vous devez vous munir du matériel technique personnel suivant :**

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis
- Piolet léger pour la marche (Longueur de 60 à 70cm)
- Crampons **avec anti-bottes** (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures
- 1 bâton télescopique (facultatif)

## Location de matériel

Si vous désirez louer du matériel technique, merci d'en faire la demande lors de votre inscription. Ce matériel sera réservé dans notre magasin de sport partenaire et le guide vous conduira au magasin le 1<sup>er</sup> jour, après le rendez-vous. **Compter env. 90 euros pour le matériel complet sur 4 jours.** Le paiement s'effectuera directement auprès du magasin.

## Matériel divers

### Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)

- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap cousu ou "sac à viande" (couvertures fournies en refuges).
- Vos affaires de toilette et une petite serviette.

### **Les facultatifs**

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## **Le sac à dos de randonnée**

De contenance 40 litres env.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Votre sac à dos contiendra le pique-nique du jour, les vivres de course et l'ensemble des affaires (habits de rechange, nécessaire de toilette...) dont vous aurez besoin pour toute la durée du séjour.

**Le guide peut aussi répartir entre les membres du groupe une partie du matériel collectif (cordes, mousquetons...).**

**Le poids de votre sac, une fois plein, ne devra pas dépasser 15% de votre poids.**

## **Informations légales**

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 75002 Paris

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

## **Pour nous contacter**

[www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com)

Mél : [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com) / Tél : 04 92 50 82 93

*Dernière mise à jour 29-6-17*