



Le Grand Paradis - 4061 m

Randonnée en Haute Montagne

3 jours / 2 nuits / 3 jours de randonnée

Le Grand Paradis (Gran Paradiso en italien) est **un des 4000 les plus faciles des Alpes**. Sans difficulté technique, il est accessible aux marcheurs bien entraînés. Le 2^e jour le guide vous initiera aux techniques de base de la progression sur neige et sur glace au cours de l'ascension d'un beau sommet pyramidal (3600 m) offrant un magnifique point de vue sur le Gran Paradiso. Après cet entraînement technique et cette acclimatation à la haute montagne, vous serez fin prêts pour l'ascension du Grand Paradis.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Refuge Vittorio Emanuele II (2732 m)

Rendez-vous à Aoste en début d'après-midi. Transfert à Pont (1960 m) dans le Valsavarenche et montée au refuge Vittorio Emanuele II. Nuit au refuge.

Temps de marche : 2h30 / M : 780 m.

Jour 2 : La Tresenta (3609 m)

Belle course, en aller-retour (sac allégé) depuis le refuge : mise en jambe, acclimatation à l'altitude et initiation à la haute montagne en terrain mixte (neige / rocher), sans difficulté technique. Randonnée sur le glacier du Moncorvé. Du sommet la vue est superbe, notamment sur la face Sud du Grand Paradis. Nuit au refuge.

Temps de marche : 5h30 / M et D : 880 m.

Jour 3 : Le Grand Paradis (4061 m)

Course avec sac allégé (on récupère les affaires au retour). Départ matinal du refuge à la lumière des lampes frontales. On remonte le vaste et débonnaire glacier du Grand Paradis. Les 20 derniers mètres pour accéder au sommet par l'arête rocheuse peuvent sembler impressionnants, mais 3 spits permettent de bien sécuriser ce dernier passage. Tous ces efforts sont finalement bien récompensés par le magnifique panorama. Retour à Pont, via le refuge et transfert à Aoste.

Temps de marche : 9h30 / M : 1329 m - D : 2100 m.

En fonction des conditions **l'ordre des randonnées peut être inversé** : Tresenta le Jour 2 et Grand Paradis le Jour 3.

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 IGC au 1/25.000^e : Gran Paradiso n°101

Niveau

Physique :

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

Technique : **Débutant**

Cotation Technique : **F (Facile)**

L'altitude élevée réduit les capacités physiques. Vous devez pratiquer la randonnée (étapes quotidiennes de 6h00 de marche et de 1100 m de dénivelé) ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une très bonne forme physique. Pentas de 35° maximum.

Pas besoin d'expérience préalable de la haute-montagne. Durant les deux premiers jours vous apprendrez les techniques de base de la progression en cordée, en haute montagne, sur neige et rocher, avec crampons et piolet. La montée en altitude et la longueur des étapes sont progressive pour une bonne acclimatation. L'ascension du dernier jour se fait ainsi dans les meilleures conditions.

Hébergement et nourriture

Refuge de haute montagne gardé, confortable, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des dortoirs de 5 à 10 personnes.

(**En option** : chambre de 4 avec supplément de 10 € / nuit / personne).

Refuge Vittorio Emanuele II : <https://www.rifugiovittorioemanuele.com/?lang=fr>

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

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

L'**ascension du sommet du Grand Paradis (et de la Tresenta) se fait avec un sac allégé**, en aller-retour depuis le refuge.

Encadrement

Groupe de 2 à 8 participants. 1 guide peut encadrer 4 personnes maximum pour le Grand Paradis. De 5 à 8 participants, un second guide sera présent pour l'ascension du Grand Paradis.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 13h00 devant la gare ferroviaire d'Aoste (Italie) ou devant le magasin de Sport (A préciser).

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

Le dernier jour, séparation vers 16h00, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

Voiture

Autoroute Blanche jusqu'à Chamonix. Tunnel du Mont-Blanc pour l'Italie.

A Courmayeur prendre l'autoroute (plus pratique) ou la nationale, direction Aoste.

Vous pouvez garer votre voiture dans le parking couvert (Parcheggio) Carrel devant la gare ferroviaire d'Aoste (6 € env. par 24h) ou bien sur le parking gratuit à Pont.

Train

Train de Paris-Gare de Lyon à Chamonix la veille. Nuit à Chamonix.

Puis bus de la Gare routière de Chamonix Sud (1 km / 15 mn à pied de la Gare SNCF) pour rejoindre la gare routière d'Aoste (= gare ferroviaire) : départ 8h30 / arrivée 10h35 / environ 20 € / [+ d'info ici](#)

Dates et prix

Le séjour se déroule **aux dates que vous souhaitez de début juin à mi-septembre.**

Tarifs par personne *	
6 à 8 participants	745 €
5 participants	830 €
4 participants	700 €
3 participants	840 €
2 participants	1100 €

* En dortoirs de 6 à 10 personnes.

En chambrettes de 4 ou 5 pers : supplément de 10 € / nuit / personne.

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuge de haute-montagne gardé
- Les déjeuners à midi (Au refuge ou pic-nic en extérieur, Sauf jour 1), les dîners et les petits-déjeuners.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat
- Le matériel technique de groupe (cordes, mousquetons, broches ...)

Le prix ne comprend pas :

- Le matériel technique personnel (possibilité de location)
- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les vivres de course (en-cas) ; à prévoir selon vos goûts
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption (facultative)

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** • **Domage 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. En altitude, la température est souvent inférieure à 0°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Bonnet qui peut se porter sous le casque (pas de pompon !)
- Lunettes de soleil protection 4 couvrant bien les yeux

Le Buste

La « règle des 4 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manches longues de préférence), « respirant », favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste fine et légère, « respirante », en polaire ou soft-shell, pour la chaleur.
- Troisième couche : micro-doudoune compressible, pour encore plus de chaleur.
- Quatrième couche : Veste imperméable et respirante (type Gore-Tex), pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée ou alpinisme, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (pas de 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Sur-pantalon : léger et respirant (matière Type Gore-Tex), s'ouvrant sur toute la longueur, pour l'enfiler rapidement sans avoir à se déchausser, en cas de forte pluie, neige, vent ou grand froid.
- Collant fin, pour les plus frileux (qui pourra servir de pyjama la nuit).

Les Mains

- Gants légers (soft-shell, cuir ou polaire).
- Gants chauds (type alpinisme ou ski).
- Sur-gants (moufles) légers mais étanches (Type Gore-Tex). Pour améliorer l'étanchéité et la chaleur des gants ou bien moufles étanches et très chaudes.

Les Pieds

- Chaussures d'alpinisme rigides à tige montante. Avec des semelles ayant de bons crampons (pas trop usés) sur lesquelles on peut adapter des crampons (Débords avant et arrière). Dans la mesure du possible, il est **recommandé 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). Taille haute (mi-mollet).
- Guêtres ou stop-tout, pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures.
- Des chaussons en plastique sont à votre disposition au refuge.

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 70 cm)
- Crampons avec anti-bottes (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures
- bâtons télescopiques (recommandés)

Location du matériel

A réserver à l'avance **paiement sur place.**

Tarifs indicatifs (varie selon le magasin) / Eté 2023 pour 3 jours	
Casque	24 €
Baudrier	30 €
Chaussures	45 €
Crampons	36 €
Piolet	24 €

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe 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 dans un petit sac plastique

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos de randonnée

De contenance 40 litres environ.

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 sac sera allégé pour les courses éventuelles en aller-retour au départ du refuge.

Le poids de votre sac, une fois plein, ne devra pas dépasser 18% 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

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 17-8-23