



# 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<sup>e</sup> 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 à 11h00. 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 : <http://pano.ica-net.it/fr/Grandi/Tresenta.htm?p=6.9&t=0&f=65> 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 :

<http://pano.ica-net.it/fr/Grandi/GranParadiso.htm?p=-162&t=0&f=65>

Retour à Pont, via le refuge et transfert à Aoste.

**Temps de marche : 9h30 / M : 1329 m - D : 2100 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 IGC au 1/25.000<sup>e</sup> : Gran Paradiso n°101 (Disponible sur amazon.fr : 11 € env.).

## Niveau

Physique :

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

Technique : **Débutant**

Cotation : **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. Pentes 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 :**

<http://www.rifugiovittorioemanuele.com/page/Acceuil.aspx?Lang=FRA>

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

## 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 **2 à 5 participants**.

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 11h00** devant la gare ferroviaire d'Aoste (Italie).

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

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

## Hébergement près du lieu de Rendez-vous

½ pension à partir de 50 € en gîte ou chambre d'hôte.

Nous contacter pour plus d'information

## Accès au lieu de Rendez-vous

### *Train*

Ligne Paris - Aoste en train de nuit via Milan, Chivasso puis Ivrea (3 changements) :

Aller : Paris-Gare de Lyon 19h49 / Aoste 09h28

Retour : Aoste 19h23 / Paris-Gare de Lyon 09h30

**Horaires à vérifier** sur <http://www.voyages-sncf.com> ou SNCF ☎ 36 35 (0,34 €/mn).

### **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 laisser votre voiture sur le parking devant la gare ferroviaire d'Aoste.

## **Dates et prix**

Le séjour se déroule **aux dates que vous souhaitez du 15 juin au 15 septembre.**

<b>Tarifs par personne*</b>	
<b>2 participants</b>	<b>820 €</b>
<b>3 participants</b>	<b>680 €</b>
<b>4 ou 5 participants</b>	<b>595 €</b>

\* En dortoirs de 5 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 pique-niques (jour 1 inclus) et les dîners du rendez-vous à la séparation
- 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. 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 + sur-gants (moufles) étanches

#### 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).
  - 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 70cm)
- 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 Eté 2017 pour 3 jours	
Casque	8 €
Baudrier	8 €
Chaussures	30 €
Crampons	18 €
Piolet	6 €

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

Mél : [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com)

Tél : 04 92 50 82 93

*Dernière mise à jour 12-4-17*