



Pyramide Vincent (Mont Rose) - Premier 4000

Raid itinérant à ski En Haute Montagne 2 ou 3 Jours

Le [Mont Rose](#) est situé sur la frontière entre la **Suisse** (Valais) et l'**Italie** (Piémont). C'est le second massif le plus haut des Alpes après celui du Mont-Blanc (4810 m). Son **point culminant**, la **pointe Dufour (4 634 m)** est le plus haut sommet de Suisse. Au départ du Val d'Aoste nous utiliserons les remontées mécaniques pour nous avancer en direction de notre **camp de base à 3500 m**. Nous réaliserons ensuite l'**ascension d'un sommet de 4200 m (Pyramide Vincent)** sans difficulté technique. La **descente, plus de 2400 m**, est fabuleuse !

Déroulement du séjour et itinéraire

Programme sur 3 Jours

Jour 1 : Gressoney (1800 m) - Journée de hors-piste - Refuge-Hôtel de montagne (2600 m)

Rdv dans la vallée de Gressoney, en Val d'Aoste, au pied du massif du Mont-Rose. Journée de hors-piste sur le vaste domaine de Monterosa Ski : [voir ici](#)

(Au-dessus de « FreeRide Paradise, vous apercevez le refuge Mantova et la Pyramide Vincent)

Nuit en refuge.

Jour 2 : Refuge Citta di Mantova (3500 m)

Montée à peau de phoque pour rejoindre notre confortable [camp de base](#), situé au bord du glacier du Garstelet. Nuit au refuge.

M : 900 m.

Jour 3 : Pyramide Vincent (4215 m)

Après une série de courtes montées (35° maxi) et de vastes replats sur glaciers on arrive au sommet de la Pyramide ! Magnifique panorama sur tout l'arc Alpin.

Retour en vallée et séparation.

M : 715 m - D : 2415 m !

Programme sur 2 Jours

Jour 1 : Journée de Hors-Piste. Depuis le sommet des remontées mécaniques à **3275 m (Punta Indren)**, montée à « peaux de phoques » au **refuge Mantova (3500 m)**. Nuit au refuge.

Jour 2 : Pyramide Vincent (4215 m)

Après une série de courtes montées (35° maxi) et de vastes replats sur glaciers on arrive au sommet de la Pyramide ! Magnifique panorama sur tout l'arc Alpin.

Retour en vallée et séparation.

M : 715 m - D : 2415 m !

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 : Istituto Geografico Centrale (I.G.C) - N°109 - Monte Rosa - Alagna Valsesia - Macugnaga - Gressoney (Disponible sur amazon.fr : 11 € env.).

Niveau



Etapes quotidiennes de 5 à 6 heures et 800 à 1000 m de dénivelé positif. Pentas quelquefois raides sur terrains alpins. Vous devez être un **skieur de randonnée expérimenté**, capable de progresser sur tout type de neige et avoir bonne forme physique.

Courtes pentes parfois abruptes (35°) avec utilisation du baudrier (progression en cordée) et des crampons. Vous devez être un **bon skieur de randonnée** (Bon contrôle des virages et des arrêts) et avoir une très bonne forme physique. Les **effets de l'altitude** fatiguent d'avantage les organismes.

Hébergement et nourriture

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

Vous dormirez dans des dortoirs de 5 à 10 personnes.

(En option : chambre de 2 le premier soir du programme sur 3 jours, sous réserve de disponibilité, avec supplément de 45 € / nuit / personne).

Douches payantes (non incluses).

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou le gardien du refuge. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans le refuge.

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** et votre matériel de sécurité individuel (Pelle, sonde).

L'**ascension du sommet de la Pyramide Vincent se fait avec un sac allégé**, en aller-retour depuis le refuge.

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 6 participants**.

Rendez-vous et séparation

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous vers 9h00 directement en vallée de Gressoney (Val d'Aoste) : après Gressoney-la-Trinité, tout au bout de la route SR44, au village de Staffal, au départ de la **télécabine Staffal-Gabiet** (Voir l'heure exacte de votre RDV sur votre convocation/facture).

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée. Le guide vous conduira ensuite au magasin de location pour le matériel d'alpinisme.

Le dernier jour, séparation vers 14h à Staffal.

Hébergement à proximité du lieu de RdV

TURIN

[Hotel Antico Distretto](#) : à 10 min à pied des gares de Turin Porta Susa et Porta Nuova.

VALLEE de GRESSONEY

[Hôtel Dufour***](#) : à Gressoney-La-Trinité, 5 min en voiture de Staffal.

Accès au lieu de Rendez-vous

Train

Ligne TGV Paris – Turin (direct)

Aller :

Paris-Gare de Lyon 14h41 > Turin-Porta Susa 20h18 / Nuit à Turin

Lendemain train régional : Turin-Porta Nuova 7h28 > Pont Saint Martin 8h46 > taxi pour Staffal (45')

Retour :

Taxi Staffal > Pont Saint Martin (45') / Train régional 16h13 > Turin-Porta Nuova 17h32 / Nuit à Turin

Lendemain TGV Turin Porta Susa 7h36 / Paris-Gare de Lyon 13h14

Horaires et tarifs indicatifs à vérifier

TGV Paris / Turin <https://www.sncf-connect.com/>

Trains régionaux italiens <https://www.trenitalia.com/fr.html>

[Taxi Pont-St-Martin / Staffal](#) (tarif indicatif = 68 € pour 4 / durée 45 min)

Voiture

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

A Courmayeur prendre l'autoroute, passer Aoste.

A Pont-St-Martin quitter l'autoroute, direction « Val di Gressoney ».

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Dates et prix

Le séjour se déroule **aux dates que vous souhaitez, de mi-mars à début mai.**

Tarifs par personne	2 jours	3 jours
4 à 6 participants	580 €	795 €
3 participants	650 €	950 €
2 participants	880 €	1250 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges gardés.
- Les petit-déjeuners (sauf Jour 1), les pique-niques et les dîners du RdV à la séparation.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde, baudrier).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les remontées mécaniques prévus au programme (Entre 50 et 60 € selon la saison).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les douches payantes.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption
- Le matériel technique personnel (voir rubrique ci-après)

Assurance

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

Le simple fait d'être titulaire d'une 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.

Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

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 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Bonnet chaud.
- Chapeau ou casquette (contre le soleil, surtout en mars/avril).

- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski (en cas brouillard ou tempête de neige).
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.
- Casque

Le Buste

La « règle des 4 couches » :

- Première couche : Tee-shirt (manches longues de préférence), respirant, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste polaire fine et légère, respirante, pour la chaleur.
- Troisième couche : Micro-doudoune ou veste soft-shell, chaude, 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 ski de randonnée, à la fois respirant et étanche, pour une bonne protection contre le vent, la pluie et la neige. Si possible avec aérations sur l'extérieur des cuisses et guêtres intégrées. Pas de pantalon ou salopette de ski de piste avec doublure (trop chaud).
- Collants thermiques (en cas de grand froid), en matière synthétique, pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement (pourra servir de pyjama).

Les Mains

- Gants légers (soft-shell, cuir ou polaire).
- Gants chauds et étanches (type ski).

En option :

- Sur-gants (Mouffles) très légers (Type Gore-Tex). Pour plus d'étanchéité et de chaleur.
- Sous-gants ultrafins en soie (+ de chaleur).

Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi- hautes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Pas besoin de chaussures légères pour le soir car les refuges vous prêtent des sabots en plastique
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Matériel technique

Non fourni par TrekAlpes.

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Fart pour faciliter la glisse et colle pour ré-encollage éventuel des peaux.
- « Peaux de phoques » adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- **Couteaux adaptés aux fixations** pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.

- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.
- **Crampons avec anti-botte**
- **Piolet léger (Longueur de 50 cm env.)**
- **Casque**

Location du matériel

Nous pouvons vous réserver tout ou partie du matériel technique. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. Vous récupérerez ce matériel au magasin de sport avec le guide, après le rendez-vous. Paiement sur place.

Tarifs <u>indicatifs</u> en € / hiver 2021-2022	2 jours	3 jours
Pack : Skis de Randonnée + Chaussures	82	112
Skis de Randonnée (+ peaux + couteaux + bâtons)	75	103
Chaussures	31	40
Crampons	20	28
Piolet	20	28
Casque	12	17
Baudrier	14	20

Matériel de sécurité

Le **matériel suivant est fourni** par le guide :

- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.
- Baudrier (avec mousqueton à vis). *Si le guide ne peut vous prêter un baudrier il faudra le louer.*

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

Matériel divers

Ce matériel n'est **pas fourni** par TrekAlpes.

Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaïne ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.

- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- **Drap-sac (couvertures fournies)** et serviette de bain.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires dans le sac à dos.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Pour **transporter vos affaires personnelles du séjour** et le pique-nique de la journée.

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.

Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 15% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 9 kg.

Sachant que la pelle + la sonde pèsent environ 700 g, 1 litre d'eau + pique-nique pèsent 1,5 kg, le sac à dos vide pèse environ 1,5 kg ; il faudra limiter le poids du reste des affaires à 5 kg maximum.

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 MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Maj le 4-4-23