



Haute Route Aoste-Valais

Randonnée en Haute Montagne

4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Raid d'initiation à la randonnée sur glaciers entre le **Val d'Aoste** (Valpelline) et le **Valais Suisse** (Arolla) dans une ambiance haute montagne parmi les **plus hauts sommets des Alpes**. Le 2^e jour le guide vous rappellera les techniques de base de la progression sur neige et sur glace au cours de l'ascension d'un beau glacier. Hébergement dans 3 refuges confortables.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Refuge Nacamuli (2828 m)

Rendez-vous à Aoste à 11h00. Transfert à Place Moulin (2011 m) dans le Valpelline et montée tranquille, le long du vaste lac de Place Moulin, vers le **refuge Nacamuli** (ancien refuge des contrebandiers entre la Suisse et l'Italie) https://fr.wikipedia.org/wiki/Refuge_Nacamuli_au_col_Collon Magnifique **panorama depuis le refuge** <https://www.arolla.org/trek/nacamuli.php> . Nuit en refuge.

Temps de marche : 3h15 / M : 822 m.

Jour 2 : Col de l'Eveque (3609 m) - Cabane des Vignettes (3157 m)

Ce large col cerné par les glaciers permet de passer en territoire Helvète. On y jouit d'un beau panorama : <https://www.arolla.org/trek/glacmc.php>. Traversée des vastes Glaciers débonnaires du Mt Collon (sous le sommet homonyme – 3637 m) pour rejoindre la **Cabane des Vignettes** <http://www.cabanedesvignettes.ch/cabane.html>

Panorama fabuleux depuis le refuge : <https://www.arolla.org/trek/cabvigh.php> . Nuit en refuge.

Temps de marche : 5h30 / M : 800 m - D : 500 m.

Jour 3 : Pigne d'Arolla (3796 m) - Cabane de Chanrion (2462 m)

Ascension de la Pigne d'Arolla, très beau sommet glaciaire facile offrant un **superbe panorama**, notamment sur le Cervin (15 km) : <https://www.arolla.org/trek/pigne.php>. Descente par le vaste glacier du Brenay jusqu'à la Cabane de Chanrion, située entre 2 lacs :

<http://www.chanrion.ch/web/media/panorama/default.aspx> . Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h30 / M : 600 m - D : 1340 m.

Jour 4 : Fenêtre de Durand (3115 m) - Ollomont (1549 m)

Ascension du Col de la Fenêtre de Durand pour descendre en Italie jusqu'au petit hameau de Glacier (seul « Glacier » du jour, car étant donné le réchauffement climatique des dernières années le glacier Durand, pourtant marqué sur les cartes, a fondu ...). Transfert et séparation à Aoste.

Temps de marche : 6h30 / M : 655 m - D : 1565 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 1/50.000^e n°5 Cervino - Matterhorn e Monte Rosa

(Disponible sur amazon.fr : 11 € env.)

Niveau

Physique :

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

Technique : **Débutant**

Étapes quotidiennes de 6h00 de marche et de 800 m de dénivelé **en moyenne**.

Vous devez pratiquer la randonnée ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une **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 et rocher, avec crampons et piolet. La difficulté des étapes est progressive.

Hébergement et nourriture

Refuges de haute montagne gardés, confortables, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des dortoirs de 5 à 10 personnes. Seul le refuge des Vignettes est équipé de douches chaudes (Env. 7 CHF = 7 eur). Les 2 autres refuges n'ont pas de douches.

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 8 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.

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 19h06 / Aoste 09h33

Retour : Aoste 19h28 / Paris-Gare de Lyon 09h55

Horaires à vérifier sur <https://www.trenitalia.com/tcom-fr> ou <https://www.oui.sncf/>

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.**

Tarifs par personne	
5 participants ou plus	795 €
4 participants	920 €
3 participants	1060 €
2 participants	1315 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges de haute-montagne gardés
- Les pique-niques 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
- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour
- Les boissons (eau payante) et dépenses personnelles
- La douche au refuge des Vignettes (env. 7 CHF = 7 Eur)
- 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
- Bonnet qui peut se porter sous le casque (pas de pompon !)
- Lunettes de soleil protection 3 ou 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 légers mais étanches (Type Gore-Tex). Pour améliorer l'étanchéité et la chaleur des gants.

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 dans les refuges.

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 ou 2 bâtons télescopiques (facultatifs)

Location du matériel

A Aoste (périphérie Est) :

Magasin Gal Sport. Centre Commercial « Les Halles d'Aoste »

Autoporto (Station-Service), sortie Aosta Est de l'Autoroute E25.

Tél = 0039 0165 263933 / Ouverture : tous les jours 9-19h30 non-stop

Tarifs indicatifs Eté 2021	4 jours
Casque	22 €
Baudrier	22 €
Chaussures	35 €
Crampons	24 €
Piolet	22 €

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 minimum.

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 devrait pas dépasser 15% de votre poids. Si vous pesez 60 kg, le sac plein devrait peser 9-10 kg maxi.

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 MMA

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 29-5-21