



Entre Grand Paradis et Vanoise

Raid à ski en Haute Montagne 6 jours / 5 nuits / 5 jours de rando

En 1856 le roi Victor-Emmanuel crée autour du Grand Paradis (4061 m) une réserve pour protéger le bouquetin, alors en voie d'extinction, qui deviendra ensuite le premier parc national italien en 1922. Il a inspiré la création plus tardive, en 1963, du parc national de la Vanoise. En 1972 ces 2 parcs, qui se joutent sur 14 km, sont jumelés pour former un des **plus vastes espaces sauvages protégés d'Europe**. Nous vous proposons ici de parcourir ce paradis sauvage à ski en faisant étape dans des refuges de haute montagne de part et d'autre de la frontière.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Aoste (600 m) - Rhêmes-Notre-Dame (1700 m)

Rdv à Aoste en fin d'après-midi. Transfert (30 min) dans le Val di Rhêmes au terminus de la route déneigée, au village de Notre dame. Nuit en Hôtel.

Jour 2 : Sommet (3250 m) ou Col (3000 m) - refuge Benevolo (2285 m)

Montée au refuge Benevolo puis ascension, sac allégé, d'un des nombreux sommets ou cols alentours. Nuit au refuge : <http://www.rifugiobenevolo.com/fr/>

M : entre 1300 et 1600 m - D : entre 800 et 1100 m / selon enneigement et niveau des participants.

Jour 3 : Grand Vaudala (3275 m) ou Punta Basei (3338 m) ...

Ascension, sac léger, d'un second sommet depuis le refuge Benevolo. Le **choix est immense** :

<http://www.rifugiobenevolo.com/fr/rifugio-benevolo-valle-d-aosta/Ski+de+randonn%C3%A9e/>

Retour et nuit au refuge.

M et D : 1200 m environ.

Jour 4 : Punta Galisia (3346 m) - refuge du Prariond (2324 m)

Traversée du glacier du Fond pour rejoindre la belle pointe de Galisia, sur la frontière avec la France.

Descente et nuit au refuge du Prariond dans le Parc de la Vanoise : <http://www.prariond.fr/>

M : 1100 m - D : 1060 m.

Jour 5 : Grande Rousse (3482 m) - refuge Citta di Chivasso (2604 m)

Traversée du glacier des Sources de l'Isère pour rejoindre la belle aiguille de la Grande Rousse, presque sur la frontière avec l'Italie. On rebascule dans le Parc du Gd Paradis pour une belle descente et nuit au refuge Citta di Chivasso : <http://www.rifugiochivasso.altervista.org/index.html>

M : 1160 m - D : 880 m.

Jour 6 : Mont Taou Blanc (3438 m) - Notre-Dame (1700 m)

Ascension d'un dernier beau sommet et descente en Val de Rhêmes. Transfert et séparation à Aoste
M : 1160 m - D : 880 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 1/50.000^e : Gran Paradiso n°3 (Disponible sur amazone.fr : 11 € env.).

Niveau

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

Pentes parfois raides (35°) avec utilisation du baudrier (progression en cordée) et des crampons. Vous devez **être un très 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

En **pension complète**.

1^{ère} nuit en hôtel** (chambre doubles ou triples).

Puis 4 nuits en refuges de haute montagne gardés, confortables.

Vous dormirez dans des dortoirs de 5 à 15 personnes.

Douches chaudes uniquement au refuge Benevolo (2 € env.).

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 de certains sommets 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

Le premier jour, rendez-vous à 18h00 devant la gare ferroviaire d'Aoste (Italie) ou bien la Gare TGV de Torino Porta Susa à 16h30.

Le dernier jour, séparation vers 14h00, devant la gare ferroviaire d'Aoste (Italie) ou vers 15h30 à la Gare de Turin.

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

TGV

Aller : Paris-Gare de Lyon 10h37 / Turin (Torino Porta Susa) 16h00

Retour : Turin 16h11 / Paris-Gare de Lyon 22h31

Horaires à vérifier sur <https://www.oui.sncf>

Puis co-voiturage avec le guide depuis la gare de Turin (et retour).

Dates et prix

Le séjour se déroule **aux dates que vous souhaitez, de fin mars à fin avril.**

Tarifs par personne en €	
4 à 6 participants	995
3 participants	1280
2 participants	1600

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel puis en refuges gardés.
- Les petit-déjeuners, les pique-niques 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 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.
- La location éventuelle des skis et chaussures.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- 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** • **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.

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 ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski anti-brouillard.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon ou sur-pantalon de ski, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées et s'ouvrant sur toute la longueur (meilleure aération).
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

- Paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.
- Paire de gants de rechange.

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).
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).
- Pas besoin de Chaussures légères pour le soir car les refuges prêtent des sabots en plastique.

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.
- **Piolet de marche** (de 50 à 60 cm)
- **Crampons avec antibotte**

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 2019-2020	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
Skis de Randonnée + Chaussures	75	100	125	150	175
Skis de Randonnée (+ peaux + couteaux + bâtons)	60	75	90	115	130
Chaussures	20	28	36	44	50

Crampons = 9 € / jour

Piolet = 5 € / jour

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est **fourni**.

- 1 Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.
- 1 Baudrier avec mousqueton à vis.

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, Lysopaine ; 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).
- Vos affaires de toilette et une petite serviette de bain.
- 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 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.

Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 20% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 9-10 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 6 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 9-10-19