



## Découverte de la Haute Montagne Vallée d'Aoste (Massifs du Mont-Blanc et du Ruitor)

### Randonnée en Haute Montagne

4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Idéal pour une première approche, en douceur, de la haute montagne et de l'alpinisme. Les étapes sont très progressives. Le guide vous initiera aux techniques de base de l'alpinisme et de la randonnée sur glaciers, dans un décor somptueux avec de magnifiques points de vue sur le sommet du Mont-Blanc tout proche.

### Déroulement du séjour et itinéraire

#### **Jour 1 : Mont Chétif (2343 m) : Balcon sur le Mont-Blanc - Refuge Monte Bianco (1671 m)**

RDV à Courmayeur vers 9h30. Court transfert (10 mn) en voiture au Pré de Pascal 1904 m. Traversée du Mont Chétif, pour une mise en jambe et un point de vue extraordinaire sur le versant italien du Mont-Blanc. On monte au sommet par un sentier équipé (Via Ferrata facile et pas vertigineuse) et on redescend par un bon sentier au parking. Nuit au refuge Monte Bianco.

**Temps de marche : 3h00 / M et D : 450 m.**

#### **Jour 2 : Col des Pyramides Calcaires (2574 m) - Au pied des Glaciers du Mont-Blanc**

Court transfert (10 mn) en voiture au Lac du Combal (1960 m). Au pied de la face Sud du Mont-Blanc et du vaste glacier du Miage. Tour des Pyramides calcaires (2724 m) : marche sur gros névés, près du vaste glacier de la Lex Blanche. Retour et seconde nuit au refuge Monte Bianco.

**Temps de marche : 4h30 / M et D : 650 m.**

#### **Jour 3 : Refuge Deffeyes (2500 m)**

Transfert (30 mn) à La Thuile, au petit hameau de La Joux (1596 m). Montée au refuge Deffeyes. Sur le sentier on peut admirer les 3 magnifiques cascades du Ruitor. Nuit au refuge Deffeyes, entouré de lacs, dans un décor de haute montagne, au pied de l'immense glacier du Ruitor, un des plus vastes d'Italie.

**Temps de marche : 3h00 / M : 900 m.**

#### **Jour 4 : Glacier et Testa del Ruitor (3486 m)**

Belle journée de marche sur l'immense glacier débonnaire du Ruitor, sac allégé (on laisse des affaires au refuge). Points de vue saisissants sur le massif du Mont Blanc et les autres 4000 du Val d'Aoste. On n'est pas obligé de monter tout en haut du sommet (possibilité de raccourcir l'étape). Descente à La Joux, transfert et séparation à Courmayeur.

**Temps de marche : 6h30 / M : 950 m – D : 1850 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 au 1/25.000<sup>e</sup> : Fraternali n°27 et n°29

## Niveau

Physique :

BONNE 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 5h00 de marche et de 1000 m de dénivelé) ou un autre sport assez régulièrement et avoir une bonne forme physique.

**Pas besoin d'expérience préalable de la haute-montagne.** Durant les 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.

**Pas de passages vertigineux.**

## Hébergement et nourriture

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

Vous dormirez dans des dortoirs de 4 à 12 personnes.

Possibilité de dortoir privatif (sous réserve de disponibilité) pour 2 personnes en payant un supplément de 10 eur / nuit / personne.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs. A midi, pique-niques préparés par les refuges ou le guide.

## Portage

Les 2 premiers jours vous ne portez dans le sac à dos que vos affaires de la journée (Le refuge Monte-Bianco est accessible en voiture).

Pour les 2 derniers jours vous portez en plus le minimum pour la nuit au refuge Deffeyes (Pas d'accès en voiture). Mais vous réaliserez l'ascension du Ruitor avec sac allégé (on laisse des affaires au refuge).

## Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 5 participants**.

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 9h30** à Courmayeur (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

Nous contacter pour plus d'information.

## Accès au lieu de Rendez-vous

### Train + Bus

Train de Paris-Gare de Lyon à Chamonix : <https://www.oui.sncf/>

Puis Bus de Chamonix à Courmayeur : <http://www.savda.it/en/67/courmayeur-chamonix/>

### Voiture

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

Courmayeur se trouve juste à la sortie du Tunnel.

## Dates et prix

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

Tarifs par personne	
2 participants	1200 €
3 participants	900 €
4 ou 5 participants	800 €

### Le prix comprend :

- L'hébergement en refuge de haute-montagne gardé
- 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 (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 et étanches.** Avec semelles rigides 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.

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

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis

**Vous devez vous munir du matériel technique personnel suivant :**

- 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 non contractuels).

Tarifs <b>indicatifs</b> Eté 2020 pour 4 jours	
Chaussures	45 €
Crampons	45 €
Piolet	45 €

## 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 MMA

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 21-7-20*