



Le Grand Paradis (4061 m) - 3 Jours

Raid à ski En Haute Montagne **3 jours (en étoile)**

Le Grand Paradis (Gran Paradiso en italien) est un sommet des Alpes occidentales situé à cheval entre la Vallée d'Aoste et le Piémont. Son altitude est de 4 061 mètres. Il fait partie du massif du même nom dont il est le seul à dépasser les 4 000 m. La voie normale d'ascension est celle qui passe par le glacier du Grand Paradis, depuis le refuge Victor-Emmanuel II. Le Grand Paradis est un des **4000 les plus accessibles des Alpes**.

En 1856 le roi Victor-Emmanuel créa dans en ce lieu une réserve pour protéger le bouquetin, alors en voie d'extinction. Ce territoire protégé est devenu un parc national en 1922. Il a inspiré la création plus tardive du parc national de la Vanoise qu'il jouxte.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Aoste (600 m) - Refuge Victor Emmanuel II (2732 m)

Rdv à Turin ou Aoste. Transfert dans le Valsavarenche au terminus de la route, au hameau de Pont (1960 m), ou bien un peu avant si la route n'est pas déneigée. Montée à travers les bois où les bouquetins viennent se réfugier en hiver. Puis la pente s'adoucit et on débouche au cœur d'un immense cirque glaciaire. On aperçoit alors le sommet du Grand Paradis. Nuit au refuge.

M : 800 à 900 m selon enneigement.

Jour 2 : Sommet du Grand Paradis (4061 m)

Départ à la frontale. La voie classique suit le glacier du Grand Paradis. La montée est douce et régulière. Mais quelques passages plus raides nécessitent l'usage des couteaux en cas de neige dure. A l'approche du Becca di Montcorvé (3875 m), on contourne quelques séracs. Au col dell'Ape (3873 m), juste sous le sommet, on déchausse les skis et on s'encorde. L'arrêt final est parfois un peu vertigineuse mais rien de bien méchant tant qu'on est assuré. Au sommet se trouve une statue de la Vierge que l'on rejoint par un court passage raide et très étroit. Panorama exceptionnel sur les Alpes, du Viso au Cervin, en passant par le Mont-Blanc. La descente s'effectue par le même itinéraire sur de belles pentes bien larges. Retour au refuge pour déguster une bonne « birra » et une « pasta ». Nuit au refuge.

M et D : 1330 m

Jour 3 : La Tresenta (3609 m)

L'ascension de cette belle montagne aux lignes pures se fait quasiment en ligne directe depuis le refuge. La partie terminale, plus raide se gravi par une succession de conversions. Du sommet, vue

superbe sur les immenses parois rocheuses du versant Sud du Grand Paradis. Retour au refuge pour le déjeuner. Puis descente et retour à Pont. Transfert et séparation à Aoste.

M : 900 m - D : 1660 m

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

En fonction des conditions l'ordre des randonnées peut être inversé : Tresenta le Jour 2 et Grand Paradis le Jour 3.

Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.

Cartographie

Carte italienne IGC au 1/25.000^e : Gran Paradiso n°101 (Disponible sur amazon.fr : 11 € env.).

Niveau

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

Niveau Physique = 5 sur 6

Etapes quotidiennes de 5 h environ et 900 m de dénivelé positif.

L'ascension du Grand Paradis est plus longue (6h30 et 1330 m) mais elle s'effectue avec un sac allégé. Vous devez avoir une **très bonne forme physique**. Les **effets de l'altitude** fatiguent d'avantage les organismes.

Niveau Technique = 4 sur 6

Pentes larges et **peu pentues (35° maxi)**. Utilisation du baudrier (progression en cordée) et des crampons seulement sur les **50 derniers mètres, sur une arête mixte de neige et rocher** qui conduit au sommet. Les personnes qui ne veulent pas marcher sur l'arête finale ne sont pas obligées de monter au sommet.

Vous devez **être un bon skieur de randonnée** (Savoir bien faire des conversions et avoir un bon contrôle des virages et des arrêts).

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 :

<https://www.rifugiovittorioemanuele.com/>

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 du Grand Paradis (et de la Tresenta) se fait avec un sac allégé, en aller-retour depuis le refuge.

Encadrement

Groupe de 2 à 8 participants. 1 guide peut encadrer 4 personnes maximum. De 5 à 8 participants, un second guide sera présent pour les jours 2 et 3 (Ascension de la Tresenta et du Grand Paradis).

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 13h00 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

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 garer votre voiture dans le parking couvert (Parcheggio) Carrel devant la gare ferroviaire d'Aoste (6 € env. par 24h) ou bien sur le parking gratuit à Pont.

Train

Train de Paris-Gare de Lyon à Chamonix la veille. Nuit à Chamonix.

Puis bus de la Gare routière de Chamonix Sud (1 km / 15 mn à pied de la Gare SNCF) pour rejoindre la gare routière d'Aoste (= gare ferroviaire) : départ 8h30 / arrivée 10h35 / environ 20 € / [+ d'info ici](#)

Dates et prix

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

| Tarifs par personne en € | 3 jours |
|--------------------------|---------|
| 7 ou 8 participants | 700 |
| 4 à 6 participants | 750 |
| 3 participants | 840 |
| 2 participants | 1100 |

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuge gardé.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques (sauf jour 1) et les dîners.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- 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.
- Le matériel de ski (chaussures, ski) ; location possible.
- Les crampons et le piolet ; location possible.
- Les douches chaudes (2 à 3 €).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

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 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 le refuge vous prête 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 50 cm env.)**

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 2022-2023 | 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) | 55 | 75 | 90 | 105 | 115 |
| Chaussures | 25 | 35 | 45 | 55 | 60 |
| Casque | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |

TARIFS INDICATIFS

Crampons = 9 € / jour

Piolet = 6 € / jour

Baudrier = 4 € / jour

Crampons + Piolet + Baudrier = 15 € / jour

Matériel de sécurité

Le matériel de sécurité suivant est **fourni par le Guide.**

- 1 Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.
- Baudrier (avec mousqueton à vis). *Si le guide ne peut vous fournir le 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, 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) ou un duvet 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 minimum 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 9-10 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 2,3 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 20-3-23