



La Pyramide Vincent et les 4000 du Mt-Rose - 3 jours -

Randonnée en Haute Montagne

**3 jours / 2 nuits / 3 jours de randonnée
3 sommets de 4000**

Le **Mont Rose** est le **second massif le plus haut des Alpes** après celui du Mont-Blanc (4810 m). Son point culminant, la **Pointe Dufour (4634 m)** est le plus haut sommet de Suisse. Nous réaliserons l'ascension de **3 sommets de plus de 4000 m**, au sud du massif du Mont-Rose, dont le plus connu est la **Pyramide Vincent (4215 m)**, à cheval entre le Val d'Aoste et le Piémont.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Gressoney Staffal (1800 m) - Pta Telcio (2833 m) - Refuge Orestes (2600 m)

RdV directement à Staffal, au bout de la Vallée de Gressoney, en Val d'Aoste. Ascension de Punta Telcio pour une bonne mise en jambes et nuit au [refuge Orestes Hütte](#).

M : 1050 m - D : 250 m.

Jour 2 : Sommet de Hochlicht (3185 m) - Refuge Mantova (3500 m)

Montée au sommet panoramique de l'Alta Luce (Hochlicht) pour avoir un superbe point de vue sur l'immense Glacier du Lys et les nombreux 4000 alentours, dont la Pyramide Vincent, notre objectif du lendemain. Nuit au [refuge Mantova](#), au pied des glaciers, aux portes de la Haute Montagne.

M : 900 m.

Jour 3 : Pyramide Vincent (4215 m) - Balmenhorn (4167 m) - Ludwigshöhe (4342 m)

Après une série de courtes montées (35° maxi) et de vastes replats sur glaciers on arrive au sommet de la Pyramide ! Magnifique panorama. On enchaîne ensuite l'ascension de 2 autres 4000 tout proche. Puis on rejoint la Punta Indren (3320 m) où l'on emprunte le téléphérique qui nous descend à Staffal. Séparation vers 15h.

Temps de marche : 6 à 7h selon le groupe / M : 1000 m - D : 1225 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 1/25.000^e : Gran Paradiso n°101

Niveau

Physique :

GRANDE 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 6h00 de marche et de 1100 m de dénivelé) ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une très bonne forme physique. Pentes de 35° maximum.

Pas besoin d'expérience préalable de la haute-montagne. 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 progressives pour une bonne acclimatation.

Hébergement et nourriture

Dans 2 refuges de haute montagne gardés, confortables, en pension complète.

Grands dortoirs de 10 à 18 places.

Le premier soir uniquement et si disponibilité, chambre double (avec supplément).

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs. Douche chaude payante (non incluse).

Portage

Vos **bagages ne sont pas acheminés** au refuge.

Vous porterez **dans un unique sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour.**

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé pour **1 à 5 participants maximum.**

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous vers 9h 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**.

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 15h à Staffal.

Hébergement à proximité du lieu de RdV

VALLEE de GRESSONEY

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

Accès au lieu de Rendez-vous

Horaires et tarifs indicatifs à vérifier

Train

Ligne TGV Paris – Turin (direct)

Aller :

Paris-Gare de Lyon 14h47 > Turin-Porta Susa 20h24 / Nuit à Turin

Lendemain train régional (8 € env.) : Turin-Porta Nuova 7h25 > Pont Saint Martin 8h57 > taxi pour Staffal (45')

Retour :

Taxi Staffal > Pont Saint Martin (45') / Train régional 16h01 > Turin-Porta Nuova 17h35 / Nuit à Turin

Lendemain TGV Turin Porta Susa 7h36 / Paris-Gare de Lyon 13h30

+ d'infos sur :

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

Freccia Rossa (TGV Italien) ou Trains régionaux italiens <https://www.trenitalia.com/fr.html>

[Taxi en Vallée de Gressoney](#) : de Pont-St-Martin à Staffal (75 € env. pour 4 / 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 du 20 juin au 10 septembre** (selon ouverture des refuges et conditions météo).

Tarifs par personne	
1 seul participant	2400 €
2 participants	1485 €
3 participants	1145 €
4 participants	1000 €
5 participants	930 €

OPTION : le **premier soir** uniquement et si disponibilité, **chambre double : 35 euros / personne**

Le prix comprend :

- L'hébergement dans 2 refuges de haute-montagne gardés
- Les pique-niques, les dîners et les petit-déjeuners (sauf celui du jour 1)
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé
- Le prêt du casque et du baudrier par le guide
- Le matériel technique de groupe (cordes, mousquetons, broches ...)

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour
- Les chaussures, le piolet et les crampons (possibilité de location sur place)
- Les **remontées mécaniques** durant le séjour (30 eur environ)
- Les boissons (eau payante aux refuges) et dépenses personnelles
- Les vivres de course (en-cas) ; à prévoir selon vos goûts
- La douche chaude aux refuges (5 € env. pour env. 3 minutes)
- 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** • **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.

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 parfois négative. 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 (**location possible/voir page suivante**). 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.**

Le guide vous prêtera le matériel technique personnel suivant :

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

Vous devez vous munir du matériel technique personnel suivant :

- Piolet léger (Longueur de 60 cm env.)
- Crampons avec anti-bottes (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures
- Deux bâtons de marche télescopiques (3 brins) avec grosses rondelles (pour la neige).

Location du matériel

A réserver à l'avance au moment de l'inscription, paiement sur place, au magasin de sport, après le RDV avec le guide.

Tarifs indicatifs / Eté 2026 / pour 3 jours	
Chaussures	69 €
Crampons	33 €
Piolet	33 €

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-sac** (couvertures fournies au refuge / à vérifier pour été 2022 ?)
- 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 15% 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 HISCOX

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

mise à jour 09/05/2026