

Traversée du Grand Paradis



PRESENTATION

Avec ascension du sommet (4061 m) en option

Randonnée itinérante accompagnée avec transfert des bagages

Séjour randonnée pédestre dans les Alpes Italiennes (Parc du Grand Paradis) de 7 jours et 6 nuits avec hébergement en refuges et auberges.

Pelouses alpines parsemées de Mélèzes au premier plan et sommets enneigés en toile de fond, tel est le décor de cette **randonnée qui traverse le parc naturel du Grand Paradis**, premier Parc Européen (1920). Il était la réserve de chasse du Roi Victor Emmanuel II, et d'ailleurs c'est à lui que l'on doit les Bouquetins des Alpes Françaises.

Un itinéraire varié qui chemine sur la pelous alpine entre les lacs d'altitude et franchit des cols à 3000 m, pour les amoureux de l'Alpe avec un grand « A ». Les occasions d'observer la faune alpine, bouquetins, chamois, marmottes sont nombreuses !

Le + Espace Evasion : Possibilité de faire l'ascension du sommet du Grand Paradis (4068 m) avec un guide de haute montagne le dernier jour.

PROGRAMME

Jour 01 : Dimanche

Rendez-vous à 14h00 devant la gare de St Gervais (transfert en option à réserver)

Transfert en minibus dans la vallée de la Valgrisenche (1750 m) puis montée au refuge de l'Epée (2350 m).

Dénivelée : + 500 m ; 0 m

Horaire : 2 h 00

Jour 02 : Lundi

Peu de dénivelé pour cette étape en bacon, mais ce sentier qui nous conduit au **Refuge Bezzi** (2284 m) est très peu fréquenté et offre un panorama fantastique sur les pics ourlés de glaciers des « Grandes Rousses ». Nous sommes dans **les estives des chamois**.

Dénivelée : + 450 m ; - 350 m

Horaire : 5 h 30

Jour 03 : Mardi

L'œil rivé sur les **majestueux glaciers** des Plattes, des Chamois, du Vaudet et de Gliairette, nous rejoignons le **col de Bassac Déré** (3082 m). Si la météo et le moral des troupes le permettent nous gravirons le Bec de la Traversière (3370 m), belvédère **sur le Grand paradis, Vanoise et Mont-Blanc**. Descente vers le refuge Benevolo (2285 m).

Dénivelée : + 800 m ou + 1050 m ; - 800 m ou - 1050 m

Horaire : 6 h 30 ou 7 h 30

Jour 04 : Mercredi

Ascension du col de Rosset (3023 m) qui nous ouvre les portes du Grand Paradis ! Puis descente vers **les lacs miroitants de Chanavey** et le refuge Citta di Chivasso (2592 m).

Dénivelée : + 950 m ; - 600 m

Horaire : 5 h 30

Jour 05 : Jeudi

Traversée vers le col della Manteau (2795 m) qui nous permet de plonger dans le merveilleux vallon de d'Entrelor et **son lac où se reflète le Grand Paradis** et la Grivola. Fin de la journée dans le hameau de Eaux Rousses.

Dénivelée : + 330 m ; - 1430 m

Horaire : 7 h 00

Jour 06 : Vendredi

Départ matinale pour une longue et **magnifique montée au milieu des Mélèzes** d'abord, puis à travers les alpages ensuite, jusqu'au refuge Chabod (2750 m). Si nous arrivons assez tôt au refuge il sera

possible de se balader au pied du **glacier Montadayné**, ou en direction de la Pyramide d'el Gran Neyron (3227 m).

Dénivelée : + 1040 m ; 0 m

Horaire : 6 h 30

Jour 07 : Samedi

Traversée dans les alpages de Laveciau jusqu'au refuge Victor Emmanuel (2732 m). Dans ce secteur il n'est pas rare de rencontrer des bouquetins ! Nous voilà **au pied du Grand Paradis** et face au spectaculaire Ciarforon (3642 m). Descente sur le Pont dans le Valsavarenche et **transfert en minibus jusqu'à Chamonix**.

Dénivelée : + 150 m ; - 930 m

Horaire : 5 h 30

Fin du séjour vers 18h00 à St Gervais (transfert en option à réserver).

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Le samedi il est possible de terminer ce raid par l'ascension du point culminant du massif.

Si vous choisissez cette option, vous retrouverez votre guide le vendredi soir au refuge Chabod et le samedi se déroulera ainsi :

Samedi : Départ matinal (vers 3h ou 4h) pour une longue montée sur le glacier. Pas de difficulté technique, mais l'effet de l'altitude se fera sentir ! Après une dernière pente plus soutenue, nous voilà au sommet du Grand Paradis à 4061 m pour un panorama exceptionnel

Descente vers le refuge Victor Emmanuel où l'on retrouve le reste du groupe, puis prolongation vers Pont de Valsavarenche (1980 m) et transfert en minibus jusqu'à Chamonix.

Dénivelée : + 1310 m ; - 2110 m

Horaire : 11 h 30

Fin du séjour vers 18h00 à St Gervais (transfert en option à réserver).

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A 14h00 devant la gare de St Gervais les Bains

Accès voiture à Chamonix : Après avoir traversé la voie du chemin de fer du Montenvers, au rond point, prendre à gauche.

Parking :

Vous pouvez laisser votre véhicule au Parking d'Entrèves (Tél : 04 50 53 65 71), 275 Promenade Marie Paradis. Prendre Entrée Chamonix Sud, gare routière Chamonix Sud.

Tarif : 50 € environ pour la semaine (36 € avec la carte d'hôtes si vous dormez dans la vallée de Chamonix). Parking couvert et surveillé.

Accès train : Gare de St Gervais les Bains le Fayet

Paris Gare de Lyon : 09h11 - 11h49 : Bellegarde : 12h09 – 13h56 : St Gervais les Bains

Lyon Part Dieu : 10h38 – 11h58 : Bellegarde : 12h09 – 13h56 : St Gervais les Bains

Marseille 08h38 – 10h24 Lyon Part Dieu 10h38 – 11h58 Bellegarde 12h09 – 13h56 St Gervais

Horaires indicatifs 2020 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com

DISPERSION

Le Samedi vers 15h30 à 18h00 à la gare de St Gervais.

Retour train : Gare de St Gervais les Bains le Fayet.

St Gervais les Bains 18h04 – 19h50 Bellegarde 20h10 – 22h49 Paris Gare de Lyon

St Gervais les Bains 18h04 – 19h50 Bellegarde 20h01 - 21h22 Lyon Part Dieu

St Gervais 18h04 – 19h50 Bellegarde 20h01- 21h22 Lyon Part Dieu 22h14 – 00h12 Marseille

Horaires indicatifs 2020 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com.

Hébergements avant ou après la randonnée :

France :

Voici les coordonnées de gîtes et hôtels au Fayet :

- Hôtel des Deux Gares, à proximité de la gare, tel. 04 50 78 24 75 - www.hotel2gares.com
- Hôtel Terminus Mont-Blanc, à proximité de la gare, tel. 04 50 93 68 00
- Hôtel le Bouchon des Aravis, à proximité de la gare, tel. 04 50 78 09 22

Italie :

Hôtel Beau Séjour à Arvier (Val d'Aoste) 00 390 165 990 31 ou www.beausejourhotel.com

Hostellerie du Paradis à Eaux Rousses (Val Savarenche) 00 390 165 905 972.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. L'Italie fait partie de la zone euro.

NIVEAU

Randonnée jour 1 à 7 :

Pour marcheurs sportif.

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec dénivelées de 800 m de moyenne. Expérience de la randonnée itinérante indispensable. Tous les 2 jours vous transportez quelques affaires personnelles dans votre sac à dos, les autres jours vous retrouvez vos bagages. Les altitudes élevées, le port du sac et les dénivelés nécessitent une bonne endurance. Randonnée sur sentier bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux. Présence de névés en début de saison.

Option « Ascension du sommet » :

Pour marcheurs aventurier.

Randonneur niveau 5 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec dénivelées de 1200 m de montée et 2200 m de descente. Le jour 7 départ matinal et marche sur glacier avec crampons. Essoufflement du à l'altitude. L'accès au sommet dépendra des conditions météorologiques et de la résistance des participants.

La cordée sera limitée à 4 personnes/guide.

HEBERGEMENT

6 nuits en refuges et auberges, en dortoir avec sanitaires communs. Les douches ne sont pas toujours chaudes et parfois payantes (2 €). Les couvertures sont fournies, prévoir un drap ou un sac à viande pour votre confort.

Les repas

Les dîners et les petits déjeuners sont pris dans les refuges, il s'agit de repas servis chauds. A midi nous cassons la croûte en montagne. Les pique-niques sont copieux et accompagnés d'aliments énergétiques pour "grignoter" au cours de la journée.

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par un véhicule tous les 2 jours, ils seront donc disponibles les jours 1, 3 et 5.

Merci de conditionner vos affaires dans un sac souple type sac de sport ou de voyage et d'en limiter le poids autour de 10 kg maximum.

Les autres jours, vous devrez porter dans votre sac à dos quelques effets personnels pour le soir et un drap sac pour la nuit (obligatoire)

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.

- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).

- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!

- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

Séjour réservé aux groupes de 6 à 12 personnes.

Pour l'option ascension du Grand Paradis, la cordée sera limitée à 4 personnes par guide.

MATERIEL FOURNI

Pour l'ascension : baudriers + corde.

ENCADREMENT

Accompagnateurs en Montagne français connaissant parfaitement la région

Guide de Haute Montagne Italien pour l'option ascension

Attention ! votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant en fonction des conditions météorologiques, du niveau des participants, de la surcharge d'un hébergement ou tout autre raison pouvant nuire à la sécurité du groupe et au bon déroulement du séjour.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire : www.auvieuxcampeur.fr

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- o 1 chapeau de soleil ou casquette.
- o 1 foulard.
- o 1 bonnet.
- o T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- o shorts
- o 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- o 1 veste en fourrure polaire.
- o 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- o 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- o 1 pantalon de trekking ample.
- o 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- o 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- o Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- o 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- o 1 paire de guêtres.
- o Des sous-vêtements.
- o 1 maillot de bain (facultatif).
- o 1 pantalon confortable pour le soir.
- o 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Équipement

- o 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant

d'accrocher les raquettes.

- o Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- o 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- o 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- o 1 couteau de poche type Opinel.
- o 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- o Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- o 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- o Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- o Papier toilette + 1 briquet.
- o Crème solaire + écran labial.
- o Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- o 1 frontale ou lampe de poche.
- o 1 couverture de survie.
- o Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.
- o Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- o Vos médicaments habituels.
- o Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- o Pastilles contre le mal de gorge.
- o Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- o Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- o Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- o 1 pince à épiler.

Pour l'ascension

- o 1 bonnet et des gants
- o 1 lampe frontale
- o 1 paire de crampons réglés à vos chaussures (possibilité de louer au dernier refuge)

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Dates : départ le dimanche du 03 juillet au 11 septembre 2022

La notoriété de cet itinéraire est importante, il faut absolument réserver très tôt, dès le mois de janvier si possible !

Prix :

Nombre de participants	Prix par personne
6 à 9 personnes	995 €
10 à 12 personnes	885 €

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le transport des bagages
- les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- le transport jusqu'au lieu de rendez vous
- les douches dans certains refuges
- les assurances proposées

Tarif du supplément pour l'option « Ascension du sommet du Grand Paradis » : 296 €/personne
Minimum 2 personnes – à réserver et régler à l'inscription

Le supplément comprend :

l'encadrement par un guide de haute montagne (pour 4 personnes max)

Le supplément ne comprend pas :

le matériel personnel (crampons, piolet) possibilité de le louer au guide : environ 20 €/personne

Famille, club, associations, écoles, comités d'entreprise ... à partir de 7 personnes vous constituez un groupe et vous bénéficiez de réductions sur ce séjour : - 5% pour les petits groupes (8 à 10 personnes) et - 8% pour les grands groupes (à partir de 11 personnes).

Et vous pouvez choisir d'autres dates (selon disponibilités).

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF: Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF: trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiure.com www.allostop.net

