

ski de randonnée Grand Paradis

Haute route

du Grand Paradis



**Habilitation tourisme
74060016**

Nous appeler

+33(0)607785244 /+33(0)687595666
ou +33(0)479096481

Nous écrire

<mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Yves Astier

BP 9

73701 BOURG ST MAURICE cedex

Nous visiter

<http://www.guides-alpamayo.com/>

Fiche d'identité : massif du Grand Paradis.

Niveau :	ce raid est accessible à tout randonneur expérimenté et skieur possédant un niveau correct de ski de piste (cours 3 ESF). Être en bonne condition physique.
Durée :	6 jours / 5 nuits en pension complète.
Dates :	de mi-mars à mi-mai.
Hébergement :	refuges d'altitude gardés et confortables.
Portage :	sac à la journée entre 7 et 13 kg.
Groupe :	5 à 8 participants.
Encadrement :	nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.
Prix :	749 € pour 6 jours / 5 nuits en pension complète.

Ski de randonnée Haute Route du Grand

Paradis

Au cœur du parc national européen le plus ancien (création en 1922) et le plus prestigieux d'Italie, ce massif est véritablement un paradis de la nature ; c'est le refuge du seigneur de ces montagnes, le bouquetin, animal à l'origine de la création des parcs mitoyens du Grand Paradis et de la Vanoise. Dans ce massif bien enneigé, magnifiques descentes, randonnées et haltes dans des refuges conviviaux, avec en point d'orgue l'ascension du Grand Paradis, à 4061 mètres, l'un des plus beaux et des plus faciles "4000" des Alpes !

Les points forts de ce raid à ski de rando /

- une immersion au cœur du premier Parc National d'Europe avec l'ascension des principaux sommets et cols glaciaires du massif dont le Grand Paradis (4061 m)
- les plus belles randonnées à skis du massif du Grand Paradis.
- nuits en refuge d'altitude, isolés du reste du monde.

ITINERAIRE

POINTS DE REPERE

Situation géographique /

Le Parc national du Grand Paradis a succédé à une réserve royale créée par le roi Victor-Emmanuel II en 1856 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 qui le jouxte du côté français de la frontière.

Niveau /

Ce raid à ski de rando est sans difficulté sur le plan technique, mais demande une bonne condition physique, un bon niveau en ski et une préadaptation à l'altitude. En moyenne étape de 6 heures, 800 à 1000 m de dénivelée positive par jour, pour randonneurs expérimentés et skieurs toute neige.

DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

Jour 1/ Cogne - Valmontey (1666 m) - refuge Vittorio Sella (2584 m)

Rendez-vous à 10 h devant l'office du tourisme de Cogne. Transfert à Valmontey (1666 m). Montée en forêt par le splendide Val Montey, tout en côtoyant bouquetins, magnifiques chalets d'alpage et étonnante paroi de granit, jusqu'au refuge Vittorio Sella. Repas et nuit au refuge.

M : 950 m.

Jour 2 / refuge Vittorio Sella (2584 m) - Punta Rossa (3630 m) - refuge Vittorio Sella (2584 m) Montée à la punta Rossa, qui domine le vallon du Lauson, où semblent s'être rassemblés tous les bouquetins des Alpes ! Du sommet, vue impressionnante sur l'élégante Grivola toute proche. Retour au refuge Vittorio-Sella.

M et D : 1050 m.

Jour 3 / refuge Vittorio Sella (2584 m) - Cols du Grand Serraz (3370 m) et du Grand Neyron (3414 m) - refuge Chabod (2750 m).

Longue étape de liaison pour rejoindre le refuge Chabod (2750 m). L'itinéraire passe successivement par les cols du Grand Serraz et du grand Neyron, réservant à chaque franchissement un nouveau paysage, une belle descente. Repas et nuit au refuge.

M : 1500 m. D : 1350 m.

Jour 4 / Refuge Chabod - Grand Paradis (4061 m) - refuge Vittorio-Emmanuel II (2732 m)

Le Grand Paradis par le glacier Laveciau qui rejoint l'itinéraire classique après le passage sous l'imposante face nord. Seuls les derniers mètres avant le sommet présentent quelques difficultés rocheuses, vite franchies grâce à la présence rassurante de la corde. Descente vers le refuge Vittorio Emmanuel II (2732 m) par les belles pentes du ghiacciaio (glacier) del Gran Paradiso. Repas et nuit au refuge.

M et D : 1350 m

Jour 5 / Refuge Vittorio-Emmanuel II (2732 m) - col du Grand Paradis (3345 m) - refuge Pontese (2217 m).

Une longue étape permet de passer sur l'autre versant du massif avec le franchissement du col du Gran Paradiso et du collet de Becchi (2990 m). Les pentes sont régulières et larges, seule une courte portion raide mène au premier col. Nuit au refuge Pontese (2217 m).

M : 670 m. D : 1200 m.

Jour 6 / Refuge Pontese - col de Teleccio (3304 m) - Cogne

La dernière étape au col de Teleccio (3304 m) passe au pied même de l'imposante torre de Gran San Pietro. La montée soutenue est récompensée par une longue descente dans le vallone di Valeille jusqu'à Lillaz (1617 m). Transfert à Cogne, qui marque la fin de notre Raid.

M : 1100 m. D : 1690 m.

Programme donné à titre indicatif et susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques, de la condition des participants.

LOGISTIQUE

Accès sur place /

Par train :

Train Paris-Aoste via Milan et Chivasso (train de nuit). Horaires sur www.voyages-sncf.com. Puis bus entre Aoste et Cogne (50 minutes) : www.cogne.org.

Par route :

Autoroute Blanche jusqu'à Chamonix. Tunnel du Mont-Blanc pour l'Italie. A Courmayeur, prendre l'autoroute (plus pratique) ou la nationale, direction Aoste. Avant Aoste, suivre à droite la direction Aymavilles, passer le village et continuer jusqu'à Cogne. Plus d'information sur www.viamichelin.fr.

Encadrement /

Nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants (4 à 8 maxi) nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.

Portage /

Vous portez votre sac à la journée. 7 à 13 kg maximum.

Déplacement pendant le voyage /

Transferts assurés par taxi.

Hébergement /

Nuits confortables en refuge gardé.

Si vous arrivez la veille, nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuits dans un hébergement partenaire.

Nous contacter. **Yves Astier +33(0)607785244**. mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Repas /

Pension complète : les petits déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les refuges, sandwiches pour les midis et vivres de course mis à disposition par guides-alpamayo.

Informations complémentaires /

Carte de l'Institut géographique italien, Il Parco Nazionale del Gran Paradiso.

Carte Euro Cart 1/50 000e Gran Paradiso.

TARIFS ET PRESTATIONS

Prix /

749 € pour 6 jours / 5 nuits en pension complète.

Ce prix comprend :

- l'organisation technique du stage.
- l'encadrement par un guide de haute montagne.
- l'hébergement en pension complète 5 nuits en refuges.
- les repas du soir de J1 à J5.
- les petits déjeuners de J2 à J6.
- les sandwiches pour les midis de J1 à J6.
- les vivres de courses.
- prêt de baudriers.

Ce prix ne comprend pas :

- le transfert aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- les transferts non prévus au programme.
- les remontées mécaniques éventuelles.
- l'assurance annulation / interruption de séjour, perte de bagage et assistance.
- la location du matériel technique et individuel. (Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (chaussures, baudriers, casques, piolets, crampons) nous consulter. **Yves Astier +33(0)607785244**. mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>
- l'eau minérale et les boissons dans les refuges.
- les dépenses d'ordre personnel.

AVANT LE DEPART

Préparation physique /

Pour profiter pleinement de votre séjour, il est obligatoire de pratiquer une activité sportive développant l'endurance : marche de 20 km avec minimum 400 m de dénivellée 2 fois par semaine ou course à pied d'une heure 2 à 3 fois par semaine. Un pré acclimatement à l'altitude avant le séjour est un gage supplémentaire de réussite : plusieurs nuits passées à l'altitude 2000 mètres ou plus.

Equipement individuel /

- 1 sac à dos robuste de 50 à 60 l. (*MILLET, DEUTER ou LAFUMA*).
- 1 couverture de survie obligatoire.
- 1 passe-montagne obligatoire.
- 1 masque tempête obligatoire (indice de protection solaire 3 ou 4).
- 1 bonnet ou bandeau + chapeau ou casquette.
- 2 paires de lunettes de glacier ou 2 paires de lunettes solaires indice de protection 4.
- 1 paire de moufles (fourrure polaire ou laine) + 1 paire de gants de soie + surgants en nylon ou goretex (*préférez les moufles et gants SEGURA ou BH sport ou Racer*).
- 1 paire de gants de rechange chauds et imperméables.
- 2 sweat-shirts sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide) à manches longues.
- 1 micropolaire.
- 1 veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper. (*SNC, MILLET, LAFUMA*).
- 1 veste coupe-vent imperméable (goretex) avec capuche. (*SNC, MILLET, LAFUMA*).

- 1doudoune, veste en duvet.
- 1 caleçon thermique long type Carline.
- 1 pantalon de montagne confortable.
- 1 sur-pantalon de type goretex.
- 2 paires de chaussettes de laine ou type bouclette à excellente thermicité.
- 1 paire de guêtres.

Dans le sac à dos :

- appareil photo et mobile.
- vêtements nécessaires à la randonnée.
- 1 lampe frontale avec piles adéquates. (*modèle zipka ou tikka +de PETZL*).
- 1 gourde (légère de préférence isotherme), éviter les poches à eau avec pipette car l'eau gèle dans le tuyau à ces altitudes.
- crème solaire écran total pour le visage et les lèvres.
- 1 pharmacie personnelle validée par un médecin avec : un antalgique, un anti-inflammatoire, un antispasmodique, un anti-diarrhéique, antibiotique à large spectre, aspirine, élastoplaste, pansement double peau, somnifère et/ou boules Quies et médicaments personnels.
- une pochette étanche avec votre carte d'identité, carte CAF si vous la possédez, argent pour dépenses personnelles, contrat d'assurance.
- 1 drap sac.
- couteau de poche Opinel.
- une paire de lacets de rechange.
- une trousse de toilette et une petite serviette de bain.
- du papier toilette.
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- sandwich du midi et vivres de courses.

Matériel technique personnel :

- skis de randonnée + peaux + couteaux + bâtons + baudrier léger (*BEAL areo mountain*)+ crampons d'alpinisme de type Grivel aluminium (réglés à la taille des chaussures de ski) + piolet de marche léger de 60 ou 70 cm de long (*Airtech de chez GRIVEL*).
- chaussures de ski de randonnée.

Bons plans /

Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (baudriers, piolets, crampons).

Nous consulter : **Yves Astier +33(0)607785244**. mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Notre partenaire à Val d'Isère :

Magasin de sport Sweet ski / résidence les Andes à Val d'Isère

Tèl : +33(0)79419314,

Mail : <mailto:valdisere@sweetski.com>.

Site : <http://www.sweet-ski.com>

Notre partenaire dans la région parisienne :

La haute route / 33 boulevard Henri IV 75004 Paris

Tèl : 01 42 72 38 43

Mail : <mailto:lahauteroute@wanadoo.fr>

Site : <http://www.lahauteroute.fr>

Documents officiels /

CONTRAT D' ASSURANCE :

Nous pouvons souscrire pour chaque participant un contrat d'assistance et assurance « EUROP ASSISTANCE rapatriement -maladie - accident et ASSURANCE annulation ou interruption de séjour » correspondant à 3% du prix du voyage. Voir dans bulletin d'inscription « votre assurance et assistance ».

Eventuellement l'assurance responsabilité civile et accident syndicat des guides « DIOT Montagne frais de recherche et de sauvetage » ou assurance CAF (réduction dans les refuges CAF et certains magasins de sport).

Par téléphone, n'hésitez pas à interroger le responsable technique de ce séjour.

Responsable technique : Yves Astier +33(0)607785244 <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire /

- remplissez le bulletin d'inscription sur notre site que vous nous retournez EN DEUX EXEMPLAIRES DATES ET SIGNES par courrier postal ou électronique.
- versez 30% d'acompte à l'inscription (l'assurance EUROP ASSISTANCE ET ASSURANCE si vous souhaitez la souscrire 3% du prix du voyage).
- versez le solde du séjour 60 jours avant la date de départ.

Nous vous retournerons votre dossier voyage un mois avant le départ.

Un raid à ski de 6 jours / 5 nuits

De mi-mars à mi-mai, chaque semaine :

DATES

du 28 mars	au 02 avril	2011
du 04 avril	au 09 avril	2011
du 11 avril	au 16 avril	2011
du 18 avril	au 23 avril	2011
du 25 avril	au 30 avril	2011
du 02 mai	au 07 mai	2011
du 09 mai	au 14 mai	2011
du 16 mai	au 21 mai	2011