

## ski de randonnée Val d'Isère-Grand-Paradis



# VAL D'ISERE-GRAND PARADIS

## A SKI

**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 : Val d'Isère-Grand Paradis à ski.

Niveau :	ce raid à ski de rando est accessible à tout randonneur expérimenté et skieur possédant un niveau correct de ski de piste (cours 2 ESF). Être en bonne condition physique.
Durée :	raid à ski de rando 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 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.

### Val d'Isère – Grand Paradis à ski :

Ce Raid à ski de rando vous invite à découvrir les remarquables massifs glaciaires de la Vanoise et du Grand Paradis. Face à la Vanoise, nous suivons la lisière du massif du Grand-Paradis et dominons l'abrupt versant italien du Mont-Blanc pour découvrir des panoramas sublimes sur les Alpes. Ses vallées, aux magnifiques hameaux préservés, donnent accès à un parc national pionnier, le premier créé en Europe en 1922, sanctuaire des bouquetins. Dans ce massif façonné par les glaciers, les cols que nous traversons sont autant de belvédères sur les plus hauts sommets du massif, leurs glaciers, et les cimes des massifs voisins tout proches : Mont-Blanc et Cervin.

Skis aux pieds, vous partirez à l'ascension des principaux cols et sommets glaciaires du massif, la pointe de la Galise (3343 m), avec à la clé l'ascension duet goûterez au plaisir du grand ski hors piste dans des espaces vierges et préservés..



Photo Laurent Bois-mariage

*Départ aux aurores, du Refuge du Prariond pour l'ascension de la pointe de la Galise*

### Les points forts de ce raid à ski de rando /

- Une immersion au cœur des massifs de la Vanoise et du Grand Paradis avec l'ascension à peaux de phoque de sommets et cols glaciaires de plus de 3000 m.
- Un panorama superbe sur les vastes ensembles glaciaires, sous la tutelle omniprésente du mythique Cervin et du majestueux Mont Blanc.
- l'ascension du Grand Paradis (4061 m), un des plus beaux et plus faciles 4000 des Alpes, avec un guide pour cinq participants.

# ITINERAIRE

## POINTS DE REPERE

### Situation géographique /

Le Parc National de la Vanoise crée en 1963, se situe dans le département de la Savoie dans le massif du même nom qui se situe entre la vallée de l'Isère, la Tarentaise au nord et celle de l'Arc, la Maurienne au sud. Il jouxte le Parc National Italien du Grand-Paradis le long de la frontière, avec lequel il est jumelé depuis 1972. L'ensemble des deux constitue la surface protégée (1250 km<sup>2</sup>) la plus étendue en Europe occidentale

### 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/ Val-d'Isère (1850 m) - col Pers (3009 m) - refuge du Prariond (2324 m).

Rendez-vous à 9 h devant le magasin de sport sweet ski à Val d'Isère, sur la place de l'office de tourisme. Accueil et vérification du matériel. Départ du village du Fornet, montée par le téléphérique du Fornet puis les remontées mécaniques jusqu'au sommet du Glacier du Pissailas, au dessus du col de l'Iseran (2764 m), un des plus hauts cols d'Europe. Descente à ski du glacier du Pissailas, avant de mettre les peaux pour une courte montée jusqu'au col Pers (3009 m), descente du col pour rejoindre de magnifiques combes jusqu'au refuge du Prariond (2324 m), encadré par un magnifique cirque glaciaire où l'Isère prend sa source. La beauté du paysage et la richesse de sa faune en font un site exceptionnel. Possibilité de monter à la Cime de la Vache (3127 m) et/ou la Cime d'Oin (3276 m), jolis petits sommets sur la crête frontalière au dessus du glacier des sources de l'Isère, 2 à 3 heures de montée, pas trop de dénivelé pour une mise en jambe de 1er jour qui permet de repérer les alentours. Nuit et repas au refuge.

### Jour 2/ refuge du Prariond (2324 m) - pointe de la Galise (3343 m) - refuge Benevolo (2269 m)

Magnifique randonnée à ski avec un sommet à la clé, la pointe de la Galise, sommet frontière avec l'Italie. Ascension à peaux de phoque de la Pointe de la Galise (3343 m), par le glacier et le Col de Bassagne (3110m), qui marque le passage en Italie, descente du glacier italien du Fond jusqu'au refuge Benevolo (2269 m) où on mange très bien comme dans tous les refuges italiens.

### Jour 3/ refuge Benevolo (2269 m) - col Rosset (3023 m) - Refuge Savoia (2532 m).

Montée par le val de Rhêmes jusqu'au col Rosset (3023 m). Nous faisons face au Grand-Paradis, horizon splendide. Descente splendide jusqu'au au refuge montagnard de Savoia (2532 m), accueil chaleureux, arrosé par un café valdôtain, alcoolisé et bu dans la *grolle* (récipient en bois sculpté).

M : 750 m. D : 500 m.

### Jour 4/ refuge Savoia (2532 m) - col du Nivolet - col du Grand-Collet (2832 m) - Pont (1960 m).

Depuis le refuge, un long raidillon mène au grand Collet (2832 m). Effort récompensé par un belvédère face au sommet du Grand-Paradis (4061 m). Descente jusqu'à Pont en Valsavarenche. Nuit au pied du Grand-Paradis, dans un hôtel\*\*\*.

M : 400 m. D : 1000 m.

### Jour 5 / Pont (1960 m) - refuge Victor-Emmanuel II (2732 m).

Pont (1960 m), point de départ classique du Grand Paradis. Montée à skis au refuge à travers des zones boisées, paradis des bouquetins. Plus haut, le paysage s'ouvre sur le sommet du lendemain et la cime voisine du Ciarforon. Repas et nuit au refuge.

M : 800 à 900 m, selon l'enneigement.

### Jour 6/ Refuge Victor-Emmanuel II (2732 m) - Grand Paradis (4061 m) - Aoste

Ascension du Grand Paradis par le glacier du même nom. La montée est régulière, ponctuée de passages plus soutenus qui exigent les couteaux en cas de neige dure. Quelques barres de séracs s'évitent par la droite, aussi s'approche-t-on du Becca di Moncorve, dont la face sud tombe, verticale, sur quelques centaines de mètres. On laisse les skis au col peu avant le sommet. L'ascension finale dans les rochers sommitaux est courte, mais réserve des vues impressionnantes sur les abîmes de la face est. Les derniers mètres aériens font renoncer quelques visiteurs à découvrir la statue de la Vierge posée placidement au sommet. Descente par le même itinéraire. Les pentes sont larges, d'inclinaison idéale, et l'orientation nord-ouest laisse augurer une bonne qualité de neige. , l'itinéraire repasse par le refuge. Ce sera l'occasion de récupérer nos affaires et de boire une bonne bière... Retour à Aoste. Séparation à la gare vers 16 h.

M: 1330 m. D : 1700 à 1800 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 TGV jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. taxi jusqu'à Val d'Isère : environ 85 € pour 4 personnes avec les bagages. Tél 06 08 99 93 96 <mailto:taxi-papillon@wanadoo.fr> . Horaires à consulter SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

### Par route :

Autoroute A 43 jusqu'à Albertville, puis voie rapide N 90 jusqu'à Moûtiers. De Moûtiers, continuer sur la N 90 pendant 27 kilomètres jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. Enfin, suivre la D 902, direction col de l'Iseran, pendant 31 kilomètres pour arriver à Val-d'Isère.

Nombreux parkings sécurisés payants Itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://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.

## Hébergement /

Nuits confortables en refuge gardé.

Si vous arrivez la veille, nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuits dans un gîte 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 /

Cartes : TOP 25 n° 3633 ET, Haute Maurienne/Tignes, Val-d'Isère.

Office de tourisme de Val d'Isère site : <http://www.valdisere.com>

# 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 6 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.

### Ce prix ne comprend pas :

- le transfert aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- 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>
- les remontées mécaniques éventuelles.
- les transferts non prévus au programme.
- 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 fortement conseillé de pratiquer une activité sportive développant l'endurance : marche de 20 km avec minimum 400 m de dénivelée 2 fois par semaine ou course à pied d'une heure 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.

## Équipement individuel /

- 1 sac à dos robuste de 50 à 60 l.
- 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).
- 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.
- 1 veste coupe-vent imperméable (goretex) avec capuche.

- 1 doudoune, 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 Quiès 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 (piolets, crampons et baudriers). 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.**

## DATES

#### Un raid à ski de randonnée de 6 jours / 5 nuits

De mi-mars à mi-mai, chaque semaine :

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