

## VAL D'AOSTE, RAQUETTES AU PIED DU CERVIN

rando en étoile - 6 jours dont 6 de randonnée  
raquettes en étoile



Blotties derrière le massif du Mont Blanc, les vallées montagnardes de la région autonome du Val d'Aoste possèdent une identité forte, teintée de traditions toujours bien vivantes. Au pied des plus grands sommets des Alpes, dont le majestueux Cervin, elles vous invitent à des randonnées raquettes magiques ! Le long de combes sauvages, à travers les lumineuses forêts de mélézins ou encore sur de petits plateaux d'altitude, vous serez subjugués par ces Alpes italiennes au cœur francophone, si attachantes... Camps de base de vos journées de randonnées, 2 hôtels particulièrement confortables vous accueillent dans une atmosphère chaleureuse et familiale : à Torgnon, versant soleil et à Chamois, village sans voiture, coupé du monde. Après les randos, il sera temps de vous prélasser et de profiter des équipements bien-être : sauna, jacuzzi, hammam...

## Les +

- Un cadre de montagnes époustoufflant avec l'élégant sommet du Cervin en ligne de mire
- La culture valdotaïne et ses spécialités culinaires...
- La convivialité et le très bon confort des hébergements

## Dates

départs uniquement pour groupes constitués, nous consulter

## Itinéraire

### **J 1/ Chamonix - col de Saint-Pantaléon - col des Bornes - Torgnon**

Rendez-vous à 10 h à la gare ferroviaire de Chamonix. Nous gagnons la vallée d'Aoste *via* le tunnel du Mont-Blanc, puis gagnons le paisible village de Torgnon (1550 m), petite station familiale située sur le versant du soleil de la vallée du Cervin. Juste le temps de déposer nos affaires personnelles à l'hôtel puis nous effectuons un court transfert au col de Saint-Pantaléon. Départ d'une randonnée raquettes de mise en jambes pour une première découverte des environs de Torgnon, sous l'oeil de la Becca d'Aver, montagne protectrice du village. Nous cheminons en direction du col des Bornes en suivant une arête facile. Au col, beau panorama sur les montagnes alentour et la vallée de Valtournenche. Retour par le joli bois de Ronc au village de Torgnon. Il sera temps de s'installer confortablement à l'hôtel pour profiter de son ambiance à la fois chaleureuse et conviviale.

Installation à l'hôtel pour 3 nuits

3 h de raquettes M : 200 m. D : 300 m.

### **J 2/ Hameau de Petit-Monde - sanctuaire de Gilliarey**

Randonnée raquettes au départ de Petit-Monde (1600 m), un hameau complètement isolé en hiver, qui fut un lieu de passage des colporteurs en route vers la Suisse voisine. Suivant le torrent de Petit-Monde, nous atteignons à travers les mélèzes, les magnifiques alpages de Chancevella (1840 m) qui nous ouvrent la vue sur le mont Méabé (2566 m). Nous évoluons sous la pointe de Tsan (3322 m), sommet où les guides d'autrefois menaient leurs clients en guise d'échauffement avant de gravir le Cervin. Un dernier effort nous mène au sanctuaire de Gilliarey (2174 m) d'où nous découvrons le Cervin, sommet de légende des Alpes ! Nous continuons jusqu'au Pian de Lodetor par les pistes de ski de fond, pour ensuite redescendre par Chatré et rejoindre notre point de départ.

5 h de raquettes M et D : 575 m.

### **J 3/ Torgnon - Tronchaney - Pian Di Lodetor**

Départ à pied de l'hôtel pour rejoindre le hameau de Chaté et la chapelle de San Grato (1791 m). Nous montons dans le bois de Chantorné, sous l'antécime du mont Méabé, entre mélèzes et épicéas revêtus de leur parure d'hiver, jusqu'aux chalets d'alpage de Tronchaney (2048 m). Vue magnifique sur la pointe de Tsan et les alpages de Torgnon. Nous poursuivons jusqu'au Pian di Lodetor (1937 m), zone humide protégée, qui marque l'entrée du vallon de Chavacour, ancienne voie de communication avec le Valais suisse. Retour à Torgnon et à notre hébergement par le joli bois de



Brusoney.

5 h de raquettes M = D : 575 m

#### **J 4/ Valtournenche - Lac de Cignana - Chamois**

Transfert à Valtournenche, typique village au cœur de la vallée du Cervin. Nous prenons le temps de visiter Valtournenche, à la découverte des fameux rascards, greniers surélevés caractéristiques ou encore des stèles dédiées au guides célèbres du Cervin. C'est l'occasion rêvée aussi pour apprécier les nombreux produits locaux de la vallée (fontine, boudin valdotain, lard d'arnad, génépi... sans oublier la fameuse grolla). Nous chaussons les raquettes à proximité de la chapelle Valmartin puis montons par les hameaux de Barmasse et Promoron (1796 m) pour atteindre le lac de Cignana (2158 m), magnifique belvédère sur toute la vallée et, au fond, l'inévitable silhouette du Cervin qui nous est de plus en plus familière. Descente entre alpage et forêt jusqu'à notre point de départ puis, transfert à Buisson. De là nous gagnons Chamois en téléphérique. Ce village perché à 1800 m d'altitude, est accessible uniquement à pied, nous y passerons les deux prochaines nuits.

5 h de raquettes M = D : 650 m

#### **J 5/ Chamois - lacs de Champlong - La Magdeleine**

Nous montons sur les hauts du village puis rejoignons, plus en altitude, à travers de vastes étendues enneigées, les magnifiques lacs de Champlong (2321 m). La descente débute par le lac de Charey et les hameaux les plus hauts de la commune voisine de la Magdeleine. Le chemin du retour nous ramène en forêt puis dans les alpages sous le village de Chamois et notre hébergement.

5 h de raquettes M : 550 m. D : 650 m.

#### **J6/ Chamois - Cheneil - Chamonix**

Dernière randonnée raquettes en Val d'Aoste de la semaine ! Nous partons par le lac de Lod au sommet du village et gagnons la *Punta Fontana Fredda* (2513 m). Légère descente sur le sanctuaire de Clavalité pour un panorama à 360° sur le Cervin ! Puis, nous plongeons versant nord sur le hameau de Cheneil (2097 m), magnifique village restauré à l'architecture montagnarde marquée, qui a servi pendant longtemps de base de "test" pour les clients désireux d'entreprendre l'ascension du Cervin. Dans l'après-midi, transfert du Cheneil à Chamonix. Séparation vers 17h30.

5 h de raquettes M = D : 700 m.

*Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*

*Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme peut être modifié par le guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.*

*M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.*



## **Niveau**

3 / 5. 5 h de rando raquettes par jour, sur sentier et hors sentier, et/ou 600 mètres de dénivelée positive et/ou 15 kilomètres.





## Prix

**Nous consulter.**

Groupes de 5 à 12 personnes.



## Compris

- L'hébergement pendant la durée du circuit
- Les repas : petits déjeuners (J2 au J6), pique-niques de midi (J1 au J6) et dîners (J1 au J5)
- Les transferts prévus au programme
- Les vivres de course remis dans un sac individuel
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat avec qualification hivernale
- Le matériel collectif spécifique au circuit
- Le prêt d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanche) par personne et de pelles/sondes
- Le prêt de raquettes et de bâtons



## Non compris

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- Les visites et transferts non prévus au programme
- Les entrées dans les sites, monuments, musées
- Les boissons
- Les pourboires
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique « Compris »



## Carnet de voyage

### ● Informations pratiques:

#### L'accès sur place

**Ferroviaire** : TGV jusqu'à Saint-Gervais-le-Fayet, puis TER jusqu'à Chamonix.

Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (prix d'un appel local) ou sur le [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

**Routier** : Autoroute blanche jusqu'à Chamonix. Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

**A noter** : la plupart des parkings de Chamonix sont désormais payants. Vous pouvez laisser votre véhicule gratuitement pour la durée du séjour soit sur le parking des Planards (Chemin du Pied du Grépon), soit sur celui du Biollay (proche cimetière). L'un comme l'autre se situent proches de la gare du Montenvers. Il vous suffit de traverser la nationale puis la passerelle pour rejoindre la gare SNCF, ou de prendre le bus n°3 pour rejoindre la place de l'Aiguille du Midi. Plus d'informations sur [www.chamonix.com](http://www.chamonix.com)

#### Les déplacements pendant le circuit

Les transferts prévus au programme sont assurés par minibus privé (taxi ou véhicule de l'hôtel).

#### Le portage et le transport des bagages

Vous ne portez que vos affaires de la journée (sac léger) du J 1 au J 6.

#### L'hébergement pendant le circuit

Hébergement base chambre double.

L'[hôtel Zerbion](#), qui appartient à la famille Chatrian depuis 1961, a été réalisé en style typiquement montagnard. Vous y trouverez un bar où déguster des spécialités locales et valdôtaines. A disposition des adeptes du farniente : une salle où regarder la télévision ou jouer aux cartes et une terrasse où se détendre et observer la vie locale. Chaque jour, un menu différent avec des spécialités régionales est proposé aux clients de l'hôtel. Liam, l'un des propriétaires, sélectionnera personnellement pour vous le vin qui accompagnera le mieux votre menu. En effet, la cave est très bien fournie et recèle des crus valdôtains parmi les plus prestigieux.

La maison Cly à Chamois est un hôtel 4\* de charme.

Un centre de bien-être a récemment été construit au sein de l'hôtel. Il comprend une zone d'hydromassage et un coin détente accueillant et spacieux pour récupérer vos forces après une journée de randonnée. Un lit spécial pour les massages décontractants et relaxants vous attend. Le centre dispose aussi d'un sauna, d'un hammam et d'une douche d'hydromassage.

#### Les repas

- Les petit-déjeuners et les dîners sont servis chauds dans les hébergements.
- Les pique-niques sont consommés froids sur le terrain. Dégustation de *fontine*, charcuterie de Torgnon.
- Les vivres de course sont remis à chacun au début du séjour.

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivellée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1 h 30).





## Équipement

### Matériel fourni et attribué par l'accompagnateur au début du circuit :

- Une paire de raquettes.
- Une paire de bâtons.
- Un DVA (Détecteur de victimes d'avalanche) par personne.
- Pelles et sondes réparties dans le groupe (minimum 1 pour 3).

*Important : si vous venez avec votre propre matériel technique, merci de nous l'indiquer au moment de l'inscription.*

### Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Un sous-vêtement thermique (séchage rapide) à manches longues.
- Une micropolaire.
- Un pantalon de montagne coupe-vent et imperméable ou surpantalon.
- Des chaussettes à l'excellente thermicité.
- Une paire de guêtres si votre pantalon n'en fait pas office.
- Un bonnet ou une cagoule.
- Un tour de cou polaire.
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- De très bonnes lunettes de soleil avec protections latérales ou des lunettes de glacier.
- Une paire de gants légers type polaire.

**Pendant la journée, vous portez** dans un sac à dos équipé de bretelles larges, d'un dos anatomique, de sangles permettant de fixer les raquettes, d'une contenance de 40 litres, pour vos affaires de la journée.

- Une veste chaude en polaire (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un collant thermique (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
- Une paire de gants chauds et imperméables.
- Une gourde ou bouteille d'eau solide (1 litre au minimum), (poche à eau/pipette déconseillée, risques de gel).
- Une thermos de boisson chaude éventuellement.
- Un masque de ski
- Le pique-nique de midi et les vivres de course remis par l'accompagnateur.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum.
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.

### Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (1 seul par personne), de 12 kilos au maximum, contenant :

- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des chaussettes de rechange.
- Des vêtements de rechange.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors (potentiellement dans la neige).
- Un maillot de bain et des chaussures d'eau type sandales pour l'accès à l'espace bien-être
- Une lampe frontale.
- Le complément de votre pharmacie individuelle.

### Matériel technique :

— Une paire de chaussures chaudes et imperméables adaptées à la pratique de la raquette à neige. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.

**NB :** Des chaussures de randonnée imperméables et une paire de guêtres sont suffisantes pour ce type de séjour.

### Pharmacie :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du





Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.

— Un antiseptique.

— Un veinotonique.

— De la crème solaire et de la Biafine.

— Un collyre.

— En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Cette liste sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit.



