Raquettes au pied du Mont Rose dans le Val d'Ayas

rando accompagnée en itinérance 5 jours



Au pied du Mont-Rose, 4ème plus haut sommet des Alpes et paradis pour les amoureux de la randonnée hivernale, nous vous proposons une immersion en raquettes dans le Val d'Ayas. Durant ces cinq jours de raquettes dans les paysages enneigés, entre mélezins, clairières d'alpage, villages typiques façonnés par les Walser, les vues spectaculaires sur les sommets laissent des souvenirs impérissables : Breithorn, Castor et Pollux, Lyskamm... Vos papilles ne sont pas en reste avec quelques spécialités locales comme les châtaignes au miel et lard d'Anad, la carbonade avec la polenta et un sabayon en dessert… le tout arrosé d'un torrette supérieur !

Les plus

- Des vues superbes sur une enfilade de sommets de plus 4000 mètres
- Des hébergements confortables et chaleureux dont un refuge de montagne idéalement placé
- L'architecture traditionnelle des villages walser

- Une gastronomie locale riche en surprises

Dates

25 au 30 janvier - 8 au 12 mars 2027

Itinéraire

J1/ Le Fayet (Saint-Gervais) - Extrepierraz – rando vers Les lacs de Palasinaz (2490 m)

Rendez-vous à 9 h à la gare SNCF du Fayet à Saint-Gervais-les-Bains. Nous gagnons la vallée d'Aoste *via* le tunnel du Mont-Blanc, puis rejoignons Estoul dans la vallée de Champoluc (transfert de 2h). Randonnée vers les lacs de Palasinaz et le refuge d'Arp.

Nuit en chambre d'hôtes.
3 heures 30 de marche, 9 km, dénivelé : + 420 m / - 420 m

J2/ Champoluc – Mascognaz – Cunéaz – Vieux-Crest (1920 m)

Depuis Champoluc, nous descendons un peu le torrent d'Evançon avant de monter au village de Mascognaz. À l'aube du 20ème siècle, ses habitants, très pauvres, avaient fuit le lieu; désormais la plupart des chalets ont été restaurés en une hôtellerie de luxe. Une belle traversée en forêt nous conduit ensuite dans le vallon qui abrite le hameau de Cunéaz. Nous rejoignons Vieux Crest, le village de qui nous abrite confortablement pour la nuit.

Nuit en gîte très confortable.
4 heures de marche, 7,5 km, dénivelé : + 600 m / - 250 m

J3 / Vieux-Crest (1920 m) – Soussoun – Refuge Ferraro (2075 m)

Un départ assez « tranquille » dans les mélèzins nous conduit au hameau d'alpage de Soussun. Nous longeons ensuite quelques temps les pistes de ski de la station de Champoluc puis retrouvons les espaces sauvages du vallon de la Forca où il n'est pas rare de surprendre quelques chamois ou perdrix des neiges. Nous gagnons le hameau Walser de Résy où se trouve le refuge Ferraro qui nous abrite pour 2 nuits.

Nuit au refuge Ferraro
3 heures 30 de marche, 6,6 kms, dénivelé : + 500 m /- 350 m

J4/ Refuge Ferraro (2075 m) – Palon di Résy (2650 m) – Refuge Ferraro (2075 m)

C'est une montée plus raide qui nous attend ce matin sur les pentes du Palon de Résy qui constitue un belvédère fantastique sur les sommets de la chaîne du Mont-Rose d'où nous pouvons détailler les itinéraires du Breithorn, du Pollux, du Castor et des Lyskamm. La descente se fait dans un univers sauvage qui abrite de nombreux chamois.

Nuit au refuge Ferraro
4 heures de marche, 5 km, dénivelé : + 550 m /-550 m

J5/ Refuge Ferraro – Plan Vera – Lago Blu (2220 m) – Saint-Jacques

Nous quittons Résy pour une descente douce dans les mélèzes avant de rejoindre le grand plateau d'alpage de Plan de Verra. Nous

atteignons ensuite les moraines du glacier parmi lesquelles se love le « lago blu » aux couleurs changeantes selon les saisons. Puis une descente forestière plus raide nous conduit au village de Saint-Jacques à l'extrémité de la vallée de Champoluc. Transfert vers 15h pour une séparation au Fayet à 17h.

3 heures 30 de marche, 7,5 km, dénivelé : + 250 m / - 650 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.

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

890 € /personne
Groupes de 6 à 8 personnes

Compris

- Le transfert A/R du Fayet à Champoluc et les transferts internes
- L'hébergement en demi-pension sur l'ensemble du séjour (2 nuits en chambres et 2 nuits en dortoirs)
- Les pique-niques de midi
- L'encadrement par un.e accompagnateur.trice en montagne
- La fourniture des raquettes et bâtons si nécessaire et du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde)
- Le transport des bagages de chaque hébergement au suivant

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 boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires
- Tout ce qui n'est pas dans "Compris"

Carnet de voyage

L'accès sur place :
- *En train:* TGV jusqu'à Saint-Gervais-le-Fayet. Horaires à vérifier sur www.sncf-connect.com
- *En voiture :* Autoroute blanche jusqu'au Fayet. Plus d'information sur www.viamichelin.fr.

Parking du stade au Fayet (appelé aussi parking TMB): très grand parking gratuit de longue durée (7 jours maximum) d'où vous pouvez rejoindre la gare à pied (700 m environ).

Le portage et le transport des bagages :

Vous ne portez que vos affaires de la journée (sac léger) du J1 au J5.

L'hébergement pendant le circuit :

- J1 en chambre d'hôtes (chambres doubles)
- J2; J3 et J4 en gîte et refuge de montagne (petits dortoirs)

Les repas :

- Les petit-déjeuners et les dîners sont servis chauds à l'hébergement.
- Les pique-niques sont consommés froids sur le terrain.
- Les vivres de course sont remis à chacun au début du séjour.

FORMALITÉS

Vous devez impérativement être muni.e tout au long de votre randonnée d'une pièce d'identité valide (passeport ou carte d'identité). Pour information, les cartes d'identité françaises délivrées entre le 1er janvier 2004 et le 31 décembre 2013, bénéficient d'une prolongation de validité de 5 ans supplémentaire, même si elles présentent facialement une date périmée.?Munissez-vous également d'une Carte européenne d'assurance maladie pour bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux en Italie, cette dernière est à commander sur le site de l'assurance maladie www.ameli.fr

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 dénivelé (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1h à 1h30).

Equipement

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 (n'oubliez pas de vous munir d'une carte d'identité ou passeport valide), 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 antispasmodique, un antidiarréique, 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 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, bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

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