Traversée du Grand Paradis

randonnée accompagnée 7 jours dont 7 de randonnée



Une traversée du Grand Paradis en 7 jours, magnifique randonnée est-ouest de 7 jours, dans le premier parc Parc National créé en Europe, en 1922. On y rencontre avec une facilité presque étonnante chamois, bouquetins et marmottes. La vallée d'Aoste est une terre de traditions : il n'est pas rare d'assister encore à une bataille de « reines » ou de participer à l'une de ces fêtes champêtres où la « polenta » est préparée en plein air et la « Grolla » contribue à la gaieté… Quant aux sommets environnants, ils n'ont rien à envier au Mont-Blanc ou au Cervin voisins : Grand-Paradis, Grivola ou Herbetet règnent en seigneurs sur une moyenne montagne qui respire l'harmonie.

Les plus

- La facilité d'approche de la faune alpine : chamois, bouquetins, marmottes...
- Le passage de plusieurs cols d'altitude avec des vues grandioses sur le Mont-Blanc, la Meije, le Cervin et le Mont-Rose
- La rencontre avec une terre de traditions où patois, jeux d'antan et combats de reines sont bien vivants

Dates

Départs tous les dimanches entre le 20 juin et et le 11 septembre 2027

Itinéraire

J1/Bourg-Saint-Maurice - Valnontey - refuge Vittorio-Sella

Rendez-vous à 10 heures devant la gare ferroviaire de Bourg-Saint-Maurice. Transfert à Cogne (1666 m), dans la vallée d'Aoste, par le col du Petit-Saint-Bernard : le Valnontey (1666 m) est l'une des entrées principales du parc national du Grand-Paradis. Montée au refuge Vittorio-Sella (2584 m). Petite randonnée facultative au-dessus du refuge en direction des lacs de Lauson. Présentation par l'accompagnateur du programme, des matériels et des techniques estivales d'orientation et de sécurité.

Dîner et nuit au refuge.
3 h de marche. Dénivelé : + 850 m / - 50 m

J2/Refuge Vittorio-Sella - col Lauson - Eaux-Rousses

Le Valsavarenche par le col Lauson (3296 m) invite à s'approcher de l'aiguille de la Grivola (3969 m). Sur le sentier, les bouquetins sont familiers. Descente à travers les alpages dans la vallée jusqu'au hameau de Eaux-Rousses.

Dîner et nuit en hôtel typique du Val d'Aoste.
6 h de marche. Dénivelé : + 850 m / -1750 m

J3/ Eaux Rousses - col Manteau - Pont

Du hameau, vous repartez sur l'autre Versant direction le col Manteau à travers une belle forêt puis de vastes alpages. Après une dernière montée par un pierrier, une fois au col Manteau la vue s'ouvre juste en face sur le sommets du Grand Paradis et ses glaciers. Vous apercevez les refuges qui servent à l'ascension ainsi que la trace des ascensionnistes sur le glaciers supérieur. Descente par les Meyes, anciens hameaux d'alpage, pour rejoindre Pont et le fond de la vallée.

Nuit au refuge du Tétras Lyre.
5 h de marche. Dénivelé : + 1150 m /- 900 m

J4/ Refuge Tétras-Lyre - col du Grand-Collet - col du Nivolet - refuge Savoia ou Chivasso

Depuis le refuge, un long raidillon mène au col du Grand-Collet (2832 m). Effort récompensé par un belvédère face au sommet du Grand-Paradis (4061 m). Belle traversée en descente hors sentier (si les conditions météorologiques le permettent), au cœur des alpages ponctués de petits lacs d'altitude. Accueil au refuge Savoia (2532 m), où vous pourrez goûter le breuvage local, un café valdôtain alcoolisé et bu dans une grolle (récipient en bois sculpté).

Dîner et nuit au refuge.
5 h de marche. Dénivelé : + 1000 m / - 550 m

J5/ Refuge Savoia - col Rosset - refuge Benevolo

Nous tournons le dos au Grand-Paradis, horizon splendide, en suivant les traces dans les doux alpages tachetés de petits lacs puis de névés, jusqu'au col Rosset (3023 m). Descente dans le val de Rhêmes jusqu'au refuge de montagne Benevolo (2285 m).

Dîner et nuit au refuge.
4h30 de marche. Dénivelé : + 700 m / - 950 m

J6/ Refuge Benevolo - col de Bassac-Déré - refuge Mario-Bezzi

Le lac glaciaire de la Golette reflète d'impressionnants séracs. Montée au col de Bassac-Déré (3082 m), dominant les glaciers, et descente jusqu'au refuge Mario-Bezzi (2240 m) en longeant la moraine. En option, en fonction des conditions météorologiques et physique du groupe, montée en aller-retour au bec de la Traversière (3337 m) pour un panorama à 360 degrés !

Dîner et nuit au refuge.
5 h de marche. Dénivelé : + 900 m / - 900 m

J7/ Refuge Mario Bezzi - col du Rocher Blanc - le Monal - Bourg-Saint-Maurice

Fin de séjour en beauté et retour en France. De Mario Bezzi vous randonnez à flanc sous la pointe des Mines pour passer le col frontière, le col Vaudet à 2835m. Vous entrez dans le vallon du Clou, réputé localement en été comme en hiver. Peu après l'entrée dans la forêt, c'est l'arrivée sur le très beau hameau du Monal, premier site classé des Alpes. Belle vue sur le Mont Pourri en Vanoise. Du Monal, une courte descente mène au Chenal d'où un transfert privé vous ramène à Bourg-Saint-Maurice. Séparation en milieu d'après-midi.

4 h 30 de marche. Dénivelé : + 600 m / - 1200 m

Pour des raisons de sécurité, votre guide est susceptible de modifier le programme en fonction des conditions météo et du niveau des participants.La durée des étapes est donnée à titre indicatif. En début et fin de saison, l'itinéraire du circuit pourra être modifié selon la date d'ouverture des refuges et des remontées mécaniques et la mise en circulation des navettes.

Niveau

4 / 5. 4 à 6 h de rando par jour, sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1 000 mètres de dénivelée + et/ou 15 à 18 km.

Prix

à partir de 1135 €

Groupe de 5 à 14 participants

Compris

- L'hébergement du J1 au J7
- Les petits déjeuners du J2 au J7
- Les pique-niques de midi du J1 au J7
- Les dîners du J1 au J6
- Le transfert des bagages, sauf aux étapes des J1; J4 et J6
- Les transferts Bourg-Saint-Maurice - Valnontey et Chenal - Bourg-Saint-Maurice
- Les vivres de course remis dans un sac individuel
- Les frais d'organisation du circuit
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

Non compris

- L'assurance facultative annulation/interruption de séjour – bagages – assistance
- Les boissons
- Les douches quand elles sont payantes dans les refuges
- Les pourboires
- Tout ce qui n'est pas dans "compris"

Carnet de voyage

Les déplacements

- Transferts en navette privée au début et à la fin du séjour.
- Court transfert en navette publique pendant le circuit.

L'hébergement

5 nuits en refuges gardés, en dortoir, possibilité de prendre des douches (payantes) aux étapes. 1 nuit en hôtel confortable le J2.

Les repas

- Les petits déjeuners et les dîners sont servis chauds dans les hébergements.
- Les pique-niques de midi, mis à disposition par l'accompagnateur, sont copieux.
- Des vivres de course (barres de céréales, pâtes de fruits…) sont remis à chacun au début du séjour.

Le portage et le transport des bagages

Vous randonnez avec un sac léger. Pour les nuits des J 1 et J 4, vous porterez le nécessaire pour deux nuits en refuge. Pour le reste, vous retrouvez votre bagage aux étapes les J 2, J 3, J 5 et J 6.

Pour en savoir plus

Site officiel du parc national du Grand-Paradis : www.pngp.it

Cartes

- Série Verte : n° 53 Grenoble/Mont-Blanc.
- Cartes italiennes : IGC n° 101 et n° 102 Gran Paradiso.

Accès

En train

Ligne TGV jusqu'à Bourg-Saint-Maurice.
Horaires à vérifier sur sncf-connect.com

En voiture

Autoroute Lyon-Albertville-Moûtiers puis RN 90 jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. Plus d'information sur www.viamichelin.fr
Parking gratuit et non surveillé l'été : parking du Funiculaire, au pied de la remontée mécanique qui rejoint Les Arcs ; parking de l'Arc-en-Ciel situé sous la gare.

Vous préparer à partir

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

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

Equipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas transporté par les hébergeurs ou notre équipe locale.

- Des sous-vêtements respirants
- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante
- Des pantalons de trek
- Un bonnet
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une paire de gants
- Une cape de pluie
- Une gourde (ou poche à eau, pipette)

Chaussures et matériel technique
- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- Une lampe frontale
- Des bâtons de marche (facultatifs)

Couchage:
- Un drap-sac pour la nuit (uniquement nécessaire dans les refuges et certains gîtes)
- Des bouchons d'oreilles sont conseillés

Pharmacie:
- Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, pastilles mal de gorge, pince à épiler, médicaments personnels

Bagages
- Un sac à dos d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée
- Un sac de voyage souple (maximum 20 kg)

Divers
- Des vêtements de rechange
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et une serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance