Val d'Aoste, rando des lacs et parc du Mont Avic

randonnée accompagnée 5 jours



A l'extrémité sud-est du Val d'Aoste, les vallées sauvages du parc naturel du Mont-Avic et du parc national du Grand-Paradis regorgent de cours d'eau et de lacs alpins à explorer. Un environnement très peu modifié par l'homme, où vivent des bouquetins, des chamois et des marmottes. Tandis que les villages de Champorcher et de Cogne ont su garder leur caractère typiquement valdôtain, accueillant et chaleureux.

Les plus

- Les panoramas grandioses sur les hauts sommets des Alpes : Mont Rose, Cervin et Grand Paradis
- Une nature exceptionnellement préservée
- La richesse des parcs du Mont-Avic et du Grand Paradis
- L'accueil chaleureux et la gastronomie du Val d'Aoste

Dates

28 juin au 2 juillet - 12 au 16 juillet - 26 au 30 juillet - 9 au 13 août - 23 au 27 août et 6 au 10 septembre 2027

Itinéraire

J1/ Bourg-Saint-Maurice - Champorcher - Refuge Barbustel

Rendez-vous à 9 h à la gare de Bourg-Saint-Maurice. Transfert en navette privée (2h30) jusqu'à Champorcher via Aoste. Depuis le hameau de Petit-Mont-Blanc, nous empruntons un sentier qui monte en lacets à travers le mélézin jusqu'au lac Muffé. La forêt laisse place aux alpages d'altitude, nous rejoignons le col de la Croix (2286 m) et ses lacs. Un aller-retour à la *cima*Piana (2512 m) offre un un superbe panorama sur le Cervin (4478 m) et le mont Rose (4634 m). Descente au lac Valette et au refuge de Barbustel (2200 m). Une première journée magnifique, avec de jolis lacs, qui donne le ton du séjour.

Dénivelé + 950 m /- 350 m - 4 h de marche.
Nuit en refuge.

J2/Refuge de Barbustel (2200 m) - Refuge Dondénaz ou Miserin.

Étape majeure du séjour, cette traversée au cœur du parc du Mont-Avic vous transporte à travers un univers lacustre et des paysages alpins uniques. Sur votre chemin, vous croisez pas moins de huit lacs d'altitude, du lac Blanc au lac Gelé, en passant par le Grand Lac et trois cols : Mézove (2610 m), Etsely (2812 m) et Fussy (2910 m) au pied du mont Glacier (3185 m) ! Enfin, cette longue journée sera récompensée par l'accueil chaleureux au refuge.

Dénivelé + 950 m / - 950 m. 6 h de marche
Nuit en refuge.

J3/ Refuge Dondénaz ou Miserin - Col dell'Invergneux - Refuge Grauson

Aujourd'hui, au fur et à mesure de notre ascension, nous passerons de pâturages alpins luxuriants à un monde beaucoup plus minéral. Au col de l'Invergneux (2902 m), l'itinéraire plonge dans la vallée sauvage et vierge de Grauson, qui descend le long du ruisseau Grauson. Nous faisons halte au refuge du même nom pour la nuit.

Dénivelé + 850 m / - 550 m. 4 h 30 de marche
Nuit en refuge.

J4/Refuge Grauson - Col des Laures - Col d'Arbolle - Refuge Arbolle

Nous restons aujourd'hui dans un cadre très minéral ponctué de lacs et de sommets. Nous partons plein nord, en direction des lacs des Lussert, puis rapidement, nous arrivons au pied du col des Laures (3035 m). Passé cette première difficulté, un second col s'offre à nous, le col d'Arbolle (3154 m). Le paysage est magnifique... La tête de Blantsette (3139 m), le mont Emilius (3559 m) et, plus loin, le sommet du Grand Paradis (4062 m) et le Grand Combin (4314 m) pointent le bout de leur nez. La journée se termine par la redescente au refuge Arbolle (2507 m), où nous passons la nuit.

Dénivelé + 750 m / - 750 m. 5 h 30 de marche
Nuit en refuge

J5/ Refuge Arbolle - Col Chamolé - Aoste - Bourg-Saint-Maurice

Pour cette dernière journée, nous rejoignons le col Chamolé (2641 m) par un chemin assez raide. Puis, pour profiter au mieux de la vue sur la vallée et les alentours, nous pourrons rejoindre le sommet Testa Nera (2820 m) par un sentier en aller-retour. Nous partons ensuite en direction du lac Chamolé, connu par les Valdôtains qui viennent y trouver de la fraîcheur. La pointe Replan (2457 m) est en vue, puis nous rejoignons le col

du même nom, à 2366 mètres. Nous sommes juste au-dessus de la ville d'Aoste. Descente dans la forêt jusqu'au Pila. Retour à Aoste avec par les remontées mécaniques puis transfert à Chamonix (1h30) en fin d'après-midi.

Dénivelé + 500 m / - 1200 m. 4 h 30 de marche

Niveau

4 / 5. 6 heures de marche maximum par jour sur sentier et hors sentier et 700 à 1 000 m de dénivelée positive. Des passages en altitude.

Prix

à partir de 835 €
Groupe de 5 à 12 participants

Compris

- L'hébergement tel que décrit.
- Le transfert Bourg-Saint-Maurice - Champorcher le J1
- Le transfert Aoste - Bourg-Saint-Maurice le J5
- La remontée mécanique de Pila à Aoste J5
- les petits déjeuners du J 2 au J 5
- Les pique-niques du J1 au J5
- les dîners du J1 au J4
- les vivres de course remis dans un sac individuel
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne

Non compris

- L'acheminement jusqu'à Bourg-Saint-Maurice
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les entrées dans les sites non prévus au programme
- Les pourboires
- Tout ce qui n'est pas dans "Compris"

Carnet de voyage

L'accès sur place

En train
Ligne TGV jusqu'à Bourg-Saint-Maurice.
Horaires à vérifier sur www.oui.sncf

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.

Les déplacements pendant le circuit

- Transfert en navette privée entre Bourg-Saint-Maurice et Champorcher en début de circuit.
- Remontée mécanique le J 5 pour redescendre de Pila à Aoste.
- Transfert retour entre Aoste et Bourg-Saint-Maurice le dernier jour.

Le portage et le transport des bagages

Vous portez vos affaires personnelles pendant la durée du séjour. Veillez au poids de votre sac à dos, voyagez léger !

L'hébergement pendant le circuit

- J 1, J 2, J 3 et J4 : refuges confortables gardés, en dortoirs ou chambres partagées selon disponibilité. Possibilité de prendre des douches (payantes, non incluses dans le prix du circuit).

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

Les repas

— Petits-déjeuners et dîners, chauds et copieux, sont préparés par nos hôtes.
— Pique-niques le midi préparés par votre accompagnateur en début de séjour, puis par les refuges.

Préparation physique
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.

Equipement

Pendant la journée, vous portez sur vous :
— Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
— Une micropolaire.
— Un pantalon de trek.
— Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
— Des lunettes de soleil (indice 3 au minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 45 litres au maximum :

— Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
— Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
— Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
— Une gourde (ou poche à eau, pipette).
— Le pique-nique de midi et les vivres de course.
— Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
— Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
— Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
— Quelques sachets plastique 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 (un seul par personne), de 8 kilos au maximum, contenant :
— Une trousse et une serviette de toilette.
— Des vêtements de rechange.
— Un collant thermique (en cas de journée froide).
— Un bonnet.
— Une paire de gants.
— Une cape de pluie.
— Un survêtement ou similaire pour la nuit.
— Un drap-sac pour la nuit (uniquement nécessaire dans les refuges, gîtes et auberges).
— Des chaussures type sandales ou chaussons.
— Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
— Une lampe frontale.

Chaussures et matériel technique :
— Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
— Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
— Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs).

Pharmacie :
Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques du circuit :
— Un antalgique.
— Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
— Un antispasmodique, un antidiarréique, un antivomitif.
— Un antitussif (en comprimés).
— 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, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.