Val d'Aoste, le tour des géants

Randonnée accompagnée 6 jours



Un superbe itinéraire de randonnée en Val d'Aoste, à la fois tonique et sauvage, dévoilant chaque jour les sommets de plus de 4000 mètres les plus emblématiques des Alpes : le Mont Blanc, les Grandes Jorasses, le Mont Rose, le Grand Combin, le Cervin... Très peu fréquenté, ce trek est une véritable pépite. Chaque étape est l'occasion d'apprécier l'accueil et les traditions valdôtaines, dont la gastronomie est la meilleure expression.

Les plus

- Un itinéraire sauvage et très alpin, le plus beau du Val d'Aoste
- Un accueil et une gastronomie des plus chaleureuses
- Une nuit à l'Hospice du Grand Saint-Bernard, un lieu chargé d'histoire et de spiritualité

Dates

27 juin au 2 juillet - 11 au 16 juillet - 25 au 30 juillet - 8 au 13 août - 22 au 27 août - 5 au 10 septembre 2027

Itinéraire

J1 / Le Fayet - Champoluc - Refuge du Grand Tournalin (2600 m)

Rendez-vous à 9h à la gare du Fayet-Saint-Gervais. Transfert de 2h30 au bout du Val d'Ayas, au village de Saint Jacques pour entamer cette première étape du circuit qui nous mènera jusqu'au refuge Grand Tourmalin. De beaux paysages de haute montagne avec des panoramas magnifiques sur le massif du Mont-Rose. Une belle entrée en matière !

3h de marche - Dénivelé + 860 m
Hébergement : refuge

J2 / Refuge du Grand Tourmalin (2 535 m) - Refuge de Barmasse (2 169 m)

Poursuite de notre découverte de l'Alta Via n°1 jusqu'au col de Nanaz (2775 m) puis au col delle Fontanette (2712 m), belvédère sur les sommets du massif du Mont-Rose, Liskamm et Breithorn. Plus bas, nous rejoignons le village de Valtournenche (1512 m). Le temps d'une halte et nous voilà repartis à travers bois jusqu'au refuge de Barmasse, petit refuge perché au bord du lac de Cignagna.

6h de marche - Dénivelé + 1000 m / - 1350 m
Hébergement : refuge

J3 / Refuge de Barmasse (2 169 m) - Refuge Cunéy (2652 m)

Ambiance très sauvage... La journée débute par une belle traversée en balcon vers la fenêtre d'Ersaz (2290 m). Le Cervin, majestueux, se dévoile progressivement au cours de la montée. Nous continuons à prendre de l'altitude vers le lac puis la fenêtre du Tsan (2736 m), au milieu de paysages grandioses. Du col Terray (2775 m), une traversée un peu plus technique permet de rejoindre le refuge Cunéy.

6 h de marche - Dénivelé + 1300 m / - 785 m
Hébergement : refuge

J4 / Refuge Cunéy (2652 m) - Oyace - Hospice du Grand-Saint-Bernard (2469 m)

Belle journée dans ce "pays" peu parcouru, à la culture montagnarde marquée. Au programme, deux cols d'altitude : Chaleby (2653 m) et Veysonnaz (2793 m), qui ouvrent la vue sur le massif glaciaire des Combins. Une longue descente mène à Oyace, en fond de vallée, dans les gorges du gouffre de Betendaz. Transfert à la frontière italo-suisse jusqu'à l'hospice du Grand-Saint-Bernard, chez les chanoines, gardiens spirituels des lieux depuis des centaines d'années.

6h de marche - Dénivelé + 550 m / 1700 m
Hébergement : monastère

J5 / Hospice du Grand-Saint-Bernard - Col de Saint-Rémy - Refuge Frasati (2550 m)

Etape plus tranquille mais magnifique. Nous quittons la Suisse pour une traversée très sauvage sur les versants italiens du Mont-Blanc, avec le passage de 2 cols successifs. Nous rejoignons le col de Saint-Rémy (2540 m) puis basculons dans la superbe combe des Thoules pour une

traversée ascendante vers le col des Ceingles (2809 m), sous les sommets impressionnants du Petit Golliat (3225 m) et du Grand golliat (3237 m). Belle descente dans les alpages jusqu'au refuge Frasati (2550 m), notre étape pour la nuit.

4 h 30 de marche - Dénivelé + 750 m / - 650 m
Hébergement : refuge

J6 / Refuge Frasati - Balcon du Mont de la Saxe - Courmayeur - Le Fayet

Dernière journée en apothéose. La journée débute par le passage du col de Malatra (2 934 m), qui révèle un panorama incroyable sur les sommets du Mont-Blanc, du mont Dolent, des Grandes Jorasses... La proximité avec ces géants des Alpes ajoute à la splendeur du paysage. Petit effort pour atteindre le refuge Bonatti (2 025 m) où nous pourrons profiter d'une petite pause pour contempler les alentours.
Nous partons ensuite sur un beau sentier en balcon face aux glaciers et sommets du massif du Mont-Blanc. Nous sommes sous les crêtes du mont de la Saxe. Descente vers La Palud où nous récupérons notre taxi pour rejoindre la France (1 h de transfert). Séparation aux Fayet en fin d'après-midi.

6h de marche - Dénivelé + 600 m / - 1600 m

NB : le programme, ainsi que les temps de marche, sont donnés à titre indicatif. Nous pourrions être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain...), soit par décision de l'accompagnateur (météo, notamment en début de saison, niveau du groupe...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

Niveau

4 / 5. Bonne forme physique indispensable : 6 à 7 heures de marche par jour, sur et hors sentier, 700 à 1 350 mètres de dénivelé positif. Des passages en altitude.

Prix

1095 €

Groupe de 6 à 14 participants

Compris

- L'hébergement du J1 au J6
- Les petits déjeuners du J2 au J6
- Les pique-niques de midi du J1 au J6
- Les dîners du J1 au J5
- Les vivres de course (en un sac individuel)
- Le transport des bagages, sauf le J2, le J3 et le J5
- Les transferts mentionnés
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État

Non compris

- L’acheminement jusqu’au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- L’assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l’assistance
- Les éventuelles douches payantes dans les refuges (comptez entre 2€ et 3€ par jeton)
- Tout ce qui n’est pas "compris”

Carnet de voyage

L'ACCÈS SUR PLACE

Ferroviaire : TGV jusqu’à Saint-Gervais-le-Fayet. Horaires de trains à vérifier sur le site sncf-connect.fr

Routier : Autoroute blanche E 25-A 40 Lyon-Chamonix, sortie Saint-Gervais-le-Fayet.

Les déplacements pendant le circuit

- Jour 1 : Transport privatif entre Le Fayet et Saint Jacques (Val d'Ayas)
- Jour 4 : Transfert privatif entre Oyace et l'hospice du Grand-Saint-Bernard.
- Jour 6 : Transport privatif entre Courmayeur/La Palud et Le Fayet.

PORTAGE ET TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages sont transportés en véhicule entre les étapes à l'exception du J2, J3 et J5.
Pour les nuits sans transfert des bagages, vous devez ajouter dans votre sac à dos un drap-sac, une trousse de toilette et une tenue de rechange.

L'HÉBERGEMENT

- 5 nuits en dortoir en refuge

Le J 5, vous dormez à l’hospice du Grand-Saint-Bernard (en dortoir), situé au col éponyme. Ce passage a été de tout temps l’un des plus fréquentés des Alpes, car il permet une liaison rapide entre le nord et le sud de l’Europe. Parcouru dès la Préhistoire, le chemin sera aménagé par les Romains, qui construisent sur le col un temple dédié à Jupiter Poeninus, ainsi que deux mansiones, nos antiques motels. A la chute de l’Empire romain, les structures tombent en ruine malgré l’affluence des voyageurs, et ce n’est qu’au XIe siècle que l’archidiacre d’Aoste, Bernard de Menthon, conscient des dangers que représente le passage du col, a l’idée de construire un refuge confié aux bons soins de religieux. L’hospice du Grand-Saint-Bernard est ouvert été comme hiver depuis bientôt 1000 ans. Il est géré par des chanoines qui suivent la Règle de Saint-Augustin.

Les repas

- Petits-déjeuners et dîners, chauds et copieux, sont préparés par nos hôtes.
- Pique-niques du midi copieux
- Un sac de vivres de course est remis au début du séjour à chaque participant.

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 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.