

TRAVERSEE DU GRAND PARADIS 6 - 12 aout

Avec ascension du sommet
(4061 m) en option



Pelouses alpines parsemées de mélèzes au premier plan et sommets enneigés en toile de fond, tel est le décor du Grand Paradis, premier Parc Européen (1920). Il était la réserve de chasse du Roi Victor Emmanuel II, et d'ailleurs c'est à lui que l'on doit les Bouquetins des Alpes Françaises.

Une très belle randonnée pour les amoureux de l'Alpe avec un grand « A », paysages somptueux et faune alpine, bouquetins, chamois, marmottes sont au rendez-vous.

Le +: Possibilité de faire l'ascension du sommet du Grand Paradis (4061 m) avec un guide de haute montagne le dernier jour.

Programme détaillé

Jour 01 : Dimanche

Transfert en minibus dans la vallée de la Valgrisenche (1750 m) puis montée au refuge de l'Epée (2350 m).
Dénivelée : + 500 m ; 0 m Horaire : 2 h/2h30

Jour 02 : Lundi

Peu de dénivelé pour cette étape en bacon, mais ce sentier qui nous conduit au Refuge Bezzi (2284 m) est très peu fréquenté et offre un **panorama fantastique sur les pics ourlés de glaciers des « Grandes Rousses »**.

Nous sommes dans les estives des chamois.

Dénivelée : + 450 m ; - 350 m Horaire : 4 h 30



Jour 03 : Mardi

L'œil rivé sur les majestueux glaciers des Plattes, des Chamois, du Vaudet et de Gliairette, nous rejoignons le col de Bassac Déré (3082 m). Si la météo et le moral des troupes le permettent nous **gravirons le Bec de la Traversière (3370 m), belvédère sur le Grand paradis, Vanoise et Mont-Blanc**. Descente vers le refuge Benevolo (2285 m).

Dénivelée : + 800 m ou + 1050 m ; - 800 m ou - 1050 m

Horaire : 6 h 30 ou 7 h 30

Jour 04 : Mercredi

Ascension du col de Rosset (3023 m) qui nous **ouvre les portes du Grand Paradis !** Puis descente vers les lacs miroitants de Chanavey et le refuge Citta di Chivasso (2592 m).

Dénivelée : + 950 m ; - 600 m

Horaire : 5 h 30

Jour 05 : Jeudi

Traversée vers le col della Manteau (2795 m) qui nous permet de plonger dans le merveilleux vallon de d'Entrelor et son lac où **se reflètent le Grand Paradis et la Grivola**. Fin de la journée dans le hameau de Eaux Rousses.

Dénivelée : + 330 m ; - 1430 m

Horaire : 7 h 00

Jour 06 : Vendredi

Départ matinale pour une longue et magnifique montée au milieu des Mélèzes d'abord, puis à travers les alpages ensuite, jusqu'au refuge Chabod (2750 m). Si nous arrivons assez tôt au refuge il sera possible de **se balader au pied du glacier Montadayné**, ou en direction de la Pyramide d'el Gran Neyron (3227 m).

Dénivelée : + 1040 m ; 0 m

Horaire : 6 h 30

Jour 07 : Samedi

Traversée dans les alpages de Laveciau jusqu'au refuge Victor Emmanuel (2732 m). Dans ce secteur **il n'est pas rare de rencontrer des bouquetins !** Nous voilà au pied du Grand Paradis et face au spectaculaire Ciarforon (3642 m). Descente sur le Pont dans le Valsavarenche et transfert en minibus jusqu'à Chamonix.

Dénivelée : + 150 m ; - 930 m Horaire : 5 h 30

Option : ascension du Grand Paradis (4061 m)

Le samedi il est possible de terminer ce raid par l'ascension du point culminant du massif.

Si vous choisissez cette option, vous retrouverez votre guide le vendredi soir au refuge Chabod et le samedi se déroulera ainsi :

Samedi : Départ matinal (vers 3h ou 4h) pour une longue montée sur le glacier. Pas de difficulté technique, mais l'effet de l'altitude se fera sentir ! Après une dernière pente plus soutenue, nous voilà au sommet du Grand Paradis à 4061 m pour un panorama exceptionnel

Descente vers le refuge Victor Emmanuel ou l'on retrouve

le reste du groupe, puis prolongation vers Pont de Valsavarenche (1980 m)

Dénivelée : + 1310 m ; - 2110 m

Horaire : 11 h 30



Renseignements supplémentaires :

Niveau : niveau moyen, cf heure et dénivelé jour par jour

Itinéraire de montagne avec dénivelées de 800 m de moyenne. Expérience de la randonnée itinérante indispensable. Tous les 2 jours vous transportez quelques affaires personnelles dans votre sac à dos, les autres jours vous retrouvez vos bagages. Les altitudes élevées, le port du sac et les dénivelés nécessitent une bonne endurance. Randonnée sur sentier bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux.

Option « Ascension du sommet » :

Pour bon marcheur.

Itinéraire de montagne avec dénivelées de 1200 m de montée et 2200 m de descente.

Le jour 7 départ matinal et marche sur glacier avec crampons.

L'accès au sommet dépendra des conditions météorologiques et de la résistance des participants.

La cordée sera limitée à 4 personnes/guide.

Les horaires sont indiqués en temps de marche effectif, l'« effet groupe » fait que souvent on passe plus de temps dans la nature...

Les itinéraires pourront être modifiés en fonction des conditions météorologiques et du niveau du groupe.

L'encadrement sera fait par un accompagnateur en montagne diplômé d'état de l'équipe de Changez d'Air.

Rendez vous :

10h15 h gare de Chamonix ou 11h15 Pont (37 km d'Aoste)

Pour tout autre rendez-vous, nous consulter.

Fin vers 15h30 sur place ou 18h à Chamonix

Hébergement :

6 nuits en refuges et auberges, en dortoir avec sanitaires communs.

Les douches ne sont pas toujours chaudes et parfois payantes (2 €).

Les couvertures sont fournies, prévoir un drap ou un sac à viande pour votre confort.

Repas :

Les dîners et les petits déjeuners sont pris dans les refuges, il s'agit de repas servis chauds.

A midi nous cassons la croûte en montagne.

Transport des bagages :

Les bagages sont transportés par un véhicule tous les 2 jours, ils seront donc disponibles les jours 1, 3 et 5.

Merci de conditionner vos affaires dans un sac souple type sac de sport ou de voyage et d'en limiter le poids autour de 10 kg maximum.

Les autres jours, vous devrez porter dans votre sac à dos quelques effets personnels pour le soir et un drap sac pour la nuit (obligatoire)

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

Matériel à prévoir :

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- shorts
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.

- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Pour l'ascension

- 1 bonnet et des gants « haute montagne »
- 1 lampe frontale
- 1 piolet
- 1 paire de crampons réglés à vos chaussures (possibilité de louer au dernier refuge : environ 15 €)

Formalités :

Durant la randonnée, vous devez être en possession dans votre sac à dos de votre téléphone portable et des documents suivants.

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale- Contact de votre assurance voyage- Un peu d'argent en espèces et votre CB.

TRAVERSEE DU GRAND PARADIS

6 – 12 aout 2017

Tarif : 719 €

Comprenant l'**encadrement montagne, la pension complète et le transport des bagages**

Ne comprend pas le repas du 1^{er} midi, le transport, ni les options ci-dessous.

(Cochez et rajouter le paiement à l'inscription)

- Transport en mini bus depuis Chamonix : 55 €
- Ascension du sommet du Grand Paradis : 296 €/personne

(Minimum 2 personnes – à réserver et régler à l'inscription)

Le supplément comprend :

l'encadrement par un guide de haute montagne (pour 4 personnes max)

Le supplément ne comprend pas :

le matériel personnel (crampons, piolet) possibilité de le louer au dernier refuge : environ 15 €

- Assurance annulation : **3.30 % du total soit** ____
- Assurance annulation et rapatriement : **4.80 % du total soit** _____

Contrat à renvoyer daté et signé dès réception avec le paiement + le paiement des options choisies.

Réservation validée dans la limite des places disponibles le jour de la réception du contrat.

Les itinéraires pourront être modifiés selon le niveau du groupe et les conditions météo.

En cas d'annulation de Changez d'Air, le client sera averti au plus tard 3 semaines avant la date de départ.

Conditions d'annulation de la part du client : varie selon la date d'annulation.

Conditions valables si présentation d'un certificat médical et autres motifs validés par l'assurance.

De l'inscription à 30 jours avant le départ 25 % seront retenu par Changez d'Air.

De 30 et 15 jours, 50 % du prix du séjour seront retenus.

De 14 à 9 jours, 70 % du prix du séjour seront retenus.

De 8 à 2 jours, 90 % du prix du séjour seront retenus.

Moins de 48h, 100 % du séjour seront retenus.

La souscription de l'assurance annulation proposée ou une assurance personnelle permet le **remboursement de la différence.**

Les motifs d'annulation sont définis par l'assurance.

Changez d'Air assure seulement la souscription de l'assurance.

Les signataires du contrat reconnaissent avoir pris connaissance du programme et de ces modalités ainsi que des conditions d'annulation figurant ci-dessus.

En cas d'interruption de séjour, les clients signataires ne pourront demander aucun dédommagement une fois le week end engagé

Mme Mr
Adresse complète :

Téléphone portable (très important, pourra être utilisé pendant le circuit) :

Mail :

Date :

Signature : (précédé de bon pour accord)