

Traversée du Grand Paradis

Italie

Code voyage : ITAGP0003

Randonnée guidée

• Randonnée • 7 jours



Le Grand Paradis n'est pas seulement un beau sommet de 4061m, c'est aussi le plus ancien parc national des Alpes. Déjà au XIXème siècle, Victor Emmanuel, roi d'Italie s'était épris de ce magnifique massif et en avait fait une réserve de chasse. Ainsi les animaux, bien protégés (pour être mieux chassés !) avaient vu leur population s'accroître comme nulle part ailleurs à l'époque. Aujourd'hui le Massif du Grand paradis garde une flore et une faune exceptionnelle. Frontalier avec celui de la Va...

Points forts

- Départ de Bourg-Saint-Maurice et transfert inclus
- Traversée des vallées du parc national du Grand Paradis
- Les points de vue splendides sur le Mont-Blanc, la Meije, le Cervin et le Mont Rose
- La fin du séjour au village le Monal, site classé
- La gastronomie et l'accueil chaleureux des refuges italiens.

• Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors, France • Tél +33 4 76 95 23 00 • Fax +33 4 76 95 24 78
• Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

LE PROGRAMME



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, 1h30 de transfert), 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. Vous portez vos affaires pour la nuit.

Hébergement : Nuit en refuge

Itinéraire principal :

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.

Hébergement : Nuit en hostellerie typique valdotaïne.

Itinéraire principal :

J3 L'Eau-Rousse - 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 sommet du Grand Paradis et ses glaciers. Vous apercevez les refuges qui servent à l'ascension ainsi que la trace des ascensionnistes sur le glacier supérieur. Descente par les Meyes ; anciens hameaux d'alpage pour rejoindre Pont et le fond de la vallée. Nuit au refuge du Tétrás Lyre.

Hébergement : Nuit en refuge

Itinéraire principal :

J4 Refuge Tétrás-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 en refuge au Col Nivolet au cœur d'un vaste paysage ponctué de lacs d'altitude. Vous portez vos affaires pour la nuit.

Hébergement : Nuit en refuge

Itinéraire principal :

J5 Col Nivolet - 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).

Hébergement : Nuit en refuge

Itinéraire principal :

J6 Refuge Benevolo - Col de Bassac-Déré - Refuge Mario Bezzo

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 !

Hébergement : Nuit en refuge

Itinéraire principal :

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 partez 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 amène au Chenal d'où un transfert privé vous ramène à Bourg-Saint-Maurice.

Fin du séjour et dispersion en milieu d'après-midi.

Itinéraire principal :

Itinéraire

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Niveau

Soutenu. 6 heures de marche moyenne par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1 000 mètres de dénivellée positive environ et/ou 15 à 18 kilomètres. Possibilité de passages en altitude.

Transports des bagages

Vous randonnez avec un sac léger. Pour les nuits des J1 et J4, vous porterez le nécessaire pour les nuits en refuge. Pour le reste, vous retrouverez votre bagage aux étapes les J2, J3, J5 et J6.

Transferts

Transferts en navette privée au début et à la fin du séjour depuis et pour Bourg-Saint-Maurice.

Groupe

De 6 à 14 participants.

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Dossier de voyage

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

Confort

? Hébergement

Cinq nuits en refuges gardés, et une nuit en Hostellerie confortable à Eaux Rousses (J2). La taille des dortoirs est variable selon les refuges, et, selon la répartition gérée par chaque gardien souvent le matin même de votre arrivée :

J1 - dortoirs de 12 à 18 lits.

J2 - chambres partagées de 4 ou 5 lits.

J3 - dortoirs de 12 lits.

J4 - dortoirs de 4 à 12 lits.

J5 - dortoirs de 8 à 14 lits.

J6 - dortoirs de 3 à 10 lits.

Possibilité de prendre des douches (payantes) aux étapes.

? Restauration

Les repas du matin et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements.

Les pique-niques de midi sont copieux.

Des vivres de course (barres de céréales, pâtes de fruits...) sont remis à chacun au début du séjour.

Début / Fin

? Début

Le J1 à 10h devant la gare ferroviaire de Bourg-Saint-Maurice.

? Fin

Le J7 en milieu d'après-midi à Bourg-Saint-Maurice.

Prolongez votre séjour

Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement. Nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuit(s) dans un hôtel partenaire.

Période de départ

Séjour du dimanche au samedi. Départ de juin à septembre.

Accès

? En train

Ligne TGV jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur <https://www.sncf-connect.com/>

? En voiture

Autoroute Lyon – Albertville – Moûtiers puis RN90 jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. Vous pouvez calculer votre itinéraire sur www.viamichelin.fr

? Garer sa voiture

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 trouverez toutes les informations sur les parkings à Bourg Saint Maurice sur le site de la ville : www.bourgsaintmaurice.fr.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur BlaBlaCar.

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

Tourisme responsable

? Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#)

? La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

DATES ET PRIX

Les prix comprennent

- L'hébergement
- Les repas du pique-nique du J1 au pique-nique du J7
- L'encadrement
- Le transfert de bagages sauf aux étapes des J1 et J4
- Le transfert Bourg-Saint-Maurice / Valnontey
- Le transfert Chenal – Bourg-Saint-Maurice
- Les vivres de course remis dans un sac individuel
- Les frais d'organisation du séjour
- Les taxes de séjour
- L'assistance téléphonique

Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- Les éventuelles douches payantes dans les refuges. Comptez environ 3€ par jeton
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

Options, suppléments et réductions

- Nuit supplémentaire à Bourg-Saint-Maurice en hôtel 2* en B&B : sur demande selon la saison et/ou prestation choisie.

DANS VOS BAGAGES

Bagages

- Un petit sac à dos confortable de 35 à 45 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15 kg.

Vêtements

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques)
- Gants et bonnet
- Lampe frontale

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc...).

D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Équipement

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre et demi minimum (obligatoire)

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)

INFORMATIONS PRATIQUES

Formalités

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Pensez à vous munir de la Carte Sanitaire Européenne délivrée par la sécurité sociale (cette carte donne droit, aux ressortissants de la communauté européenne, à bénéficiaire, gratuitement en Espagne, de soins médicaux, transport en ambulance ou hélicoptère sanitaire, hospitalisation etc.).

Adresses utiles

Office de Tourisme de Bourg-Saint-Maurice

Place de la gare

73700 Bourg-Saint-Maurice

0479071257

Téléphone

Italie : 00 39.

Divers

Les Alpes, chaîne de montagnes majestueuses et imposantes, recèlent bien des trésors : sentiers dans des massifs secrets, grands tours à ne pas manquer, hautes routes en randonnée glaciaire ou à ski de randonnée, alpinisme pour atteindre les sommets. Dans l'un des derniers bastions sauvages d'Europe, nos voyages alpins sont aussi une aventure humaine. Au-delà de la nature, de grands moments de convivialité et de plaisir, de partage des émotions avec ses compagnons de marche laissent des souvenirs impérissables. Approcher les voies de Whymper, suivre les sentiers de Terray, fouler les montagnes de Lafaille... Les plus grands noms de la montagne ont marqué nos itinéraires. Implantés dans les Alpes, nous innovons pour vous permettre de passer de l'apprentissage à la réalisation de parcours prestigieux. Avec une passion intacte et une attention sans cesse renouvelée, nous vous emmenons toujours plus loin, jusqu'aux confins des Alpes orientales. Partez à la découverte des plus beaux sites des Alpes, des plus classiques aux plus intimistes. Nul doute que vous trouviez avec nous de quoi vous éblouir !

Géographie

Principal système montagneux d'Europe, l'arc alpin s'étend sur 1 500 km, couvre 190 000 km² de la Méditerranée à l'Autriche – du col d'Altare (Italie) à Vienne –, et est partagé par l'Italie, la France, la Suisse (60 % du territoire), l'Autriche, le Liechtenstein, l'Allemagne et la Slovaquie. Larges d'au maximum 200 km, les Alpes culminent à 4 810 m au sommet du Mont-Blanc et comptent plus de 80 sommets dépassant l'altitude mythique de 4 000 mètres. Les Alpes peuvent être subdivisées en trois parties, les Alpes occidentales, de la Méditerranée au massif du Mont-Blanc, les Alpes centrales, de la Vallée d'Aoste au col du Brenner, et les Alpes orientales, du Brenner à la Slovaquie. L'authenticité des paysages, la faune et la flore alpines sont les points communs de ces régions d'altitude où perdurent encore des traditions ancestrales bien préservées. Les Alpes françaises couvrent une superficie d'environ 35 000 km². Plusieurs sommets culminent à plus de 4 000 m d'altitude, dont le mont Blanc (4 810 m), la barre des Écrins (4 103 m). Loin de constituer une barrière, en dépit de leur masse et de leur altitude, les Alpes françaises constituent un massif montagneux ouvert sur le sillon rhodanien par des cluses et aéré par de profondes vallées glaciaires : sillon alpin dans les Alpes du Nord, vallée de la Durance dans les Alpes du Sud, Tarentaise, Maurienne, Romanche, facilitant les communications et des implantations urbaines très précoces.

Climat

Un climat de montagne caractérise ces régions élevées, qui se traduit par des températures fraîches et des précipitations relativement abondantes. En haute montagne, le nombre de jours de gel peut dépasser 150 par an et le manteau neigeux peut persister durant six mois. Le relief a une incidence majeure sur les changements de

temps et joue sur l'organisation de la vie sociale, culturelle et économique de chaque région. Les montagnes, par leur altitude, ont le pouvoir de retenir les nuages, de forcer les précipitations dans certaines vallées et d'en préserver d'autres. Ainsi nous parcourons des vallées verdoyantes et arrosées, et d'autres plus sèches. Nous rencontrons des microclimats étonnants qui protègent des espèces de plantes et d'animaux remarquables. D'un versant à un autre, dans le même massif, les conditions météorologiques peuvent être radicalement différentes sous l'influence du relief, de la direction du vent et des températures. Ce qui peut sembler un inconvénient peut se transformer en atout pour le randonneur ou le skieur. Il suffit parfois de basculer dans la vallée voisine pour trouver des conditions agréables, totalement opposées. Les Alpes françaises du Nord, où se situent les plus beaux glaciers, sont les plus arrosées : là coulent de splendides cours d'eau, torrents providentiels qui transportent l'eau des glaciers et charrient les roches. Les Alpes françaises du Sud, sous l'influence de la Méditerranée, offrent un climat plus doux, un univers plus minéral.

La météo

Dans les Alpes, le temps change vite, c'est un élément à prendre au sérieux dans l'organisation de votre voyage et dans le choix de vos randonnées. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, vous pouvez bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, un brusque changement de température au cours d'une randonnée est toujours possible. Lorsque vous partez en montagne, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil. Votre guide sera de bon conseil, mais avant de partir, nous vous suggérons de bien lire les informations données dans les fiches techniques (rubrique "Équipement"). Le numéro court de Météo France est le 3250 (0,34 € la minute). M315 - La traversée du Grand-Paradis - Mise à jour le 14/03/2019 13

La faune et la flore

Les variations climatiques liées à l'altitude entraînent un étagement de la végétation. Ainsi, les feuillus laissent progressivement la place aux conifères qui s'effacent à leur tour au profit de la pelouse alpine au-dessus de 2 000 m. De grandes différences apparaissent cependant entre les versants en fonction de leur exposition. Les adrets exposés au sud constituent un cadre privilégié pour l'implantation des villages et des cultures alors que les ubacs, tournés vers le nord, restent souvent boisés.

Nous aimons tous avoir la surprise d'un bouquetin au détour d'un chemin, évitons de les faire fuir. La marmotte est proche, mais ce n'est pas une raison pour la nourrir. Ne vous approchez pas trop des animaux, même pour une meilleure photo. Et plutôt que de cueillir l'edelweiss caché ou le parterre de gentianes printanières, mieux vaut les laisser sur pied et les prendre en photo. Le manque de nourriture et le froid rendent les animaux sauvages très vulnérables. Quelques faits marquants :

- Un cerf de 90 kg dérangé fuit pendant 10 minutes, reste en état d'excitation pendant une heure et utilise 21 % d'énergie de plus que s'il n'avait pas été perturbé. Une fuite à la montée dans une couche de neige de 50 cm nécessite environ 50 fois plus d'énergie qu'en terrain plat ;
- Un tétras-lyre dépense tant d'énergie à fuir qu'il meurt au bout du troisième dérangement ;
- Un chamois qui tente de fuir en neige profonde dépense 50 fois plus d'énergie que s'il reste calme. Si l'animal prend la fuite à quatre reprises, il est en danger de mort.

Nos séjours vous emmènent souvent à la découverte de parcs nationaux et réserves : ce sont des espaces protégés et réglementés. A chacun d'y être attentif !

Bibliographie

- La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière
- Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.
- Les Sports de neige, Jean-Paul Zuanon, Les guides du CAF, Seuil.
- Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.
- La neige. Connaître et observer la neige pour mieux prévoir les avalanches, Robert Bolognesi, Nathan.
- Tout savoir (ou presque) sur la neige et les avalanches, édité par l'Anena.
- DVA mode d'emploi, édité par l'Anena.

- Dans le secret des avalanches, guide pratique pour l'estimation du risque, François Sivardière, Glénat.
- S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.
- Découvrir la neige au travers d'un DVD, Neige et Avalanches, édité par le CRDP-Grenoble.

Grand Angle



ITAGP0003 - Mis à jour le
23/04/2024

Grand Angle



ITAGP0003 - Mis à jour le
23/04/2024