

Le Tour des Géants

Italie

Code voyage : ITAGP0020

Randonnée guidée • Voyage en itinérance

14 jours • 13 nuits • Portage allégé • Niveau : 5/5



5 géants, 5 sommets à + de 4000 m, servent de cadre à cette randonnée fantastique, sur l'itinéraire de la mythique course du « Tor des Géants ».

Au départ de Courmayeur, avec un col à 3298 m comme point culminant, et 322 m pour le point le plus bas, l'itinéraire se déroule à une altitude moyenne de 2000 m. C'est un des treks les plus beaux des Alpes, traversant le Val d'Aoste d'ouest en est, entre Courmayeur et le bourg médiéval de Donnas, traversant le Parc National du Grand Paradis (4049 m) et le Parc Régional du Mont Avic, puis, d'est en ouest, entre Donnas et Courmayeur, passant sous les 4 sommets les plus hauts de l'Arc Alpin : le Mont Rose (4634 m), le Cervin (4478 m) et sa pyramide spectaculaire, le Grand Combin, sommet glaciaire à 4314 m, et pour finir le Mont Blanc (4810 m). C'est un territoire francophone qui fut intimement lié à l'histoire de la Savoie, aujourd'hui région autonome d'Italie.

Points forts

- Le plus long, le plus haut, le plus authentique : "Le trekking des Géants" cumule tous les superlatifs
- Parcours grandiose, préservé, encore sauvage qui se déroule entre 2000 et 3300m, traversant 34 villages et les 16 vallées du Val d'Aoste.
- L'alternance des hébergements, tantôt en refuge, tantôt en hôtel confortable

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

En Bref

L'esprit et la lettre....

Le Tour des Géants emprunte une partie de ce qu'on appelle le grand sentier des Walsers, entre Issime et Gressoney St Jean, déjà emprunté au 12^{ème} siècle par des « trailers » d'un autre âge !

Le phénomène climatique appelé « l'optimum climatique médiéval », caractérisé par une augmentation subite des températures et la fonte des glaciers, permit aux peuples du nord des Alpes de franchir les Alpes. D'origine germanique, les Walsers colonisèrent un bon nombre de vallées du Val d'Aoste entre le 12^{ème} et le 13^{ème} siècle, habitant surtout en altitude, apportant leurs coutumes et leur dialecte, conservant toujours des liens étroits avec leur patrie d'origine... du moins jusqu'à ce que de nouveaux changements climatiques, qui durèrent jusqu'à la moitié du 19^{ème} siècle et ramenèrent la neige et les glaciers dans les Alpes, coupent les Walsers de leur terre d'origine. Ils furent alors contraints de s'intégrer à la population, mais ce peuple laissa de nombreuses traces de son passage, enrichissant la culture du Val d'Aoste.

Vous découvrirez l'architecture rurale remarquable, les maisons Walsers faites de mélèze et de pierres, recouvertes de lauzes, dans la vallée de Gressoney ou la haute vallée d'Ayas, tout comme celle des vallées de Courmayeur, la Thuile ou Cogne.

Ce trek traverse aussi des alpages verdoyants où courent torrents et cascades jaillissants de spectaculaires parois de granit, et où l'on prépare la Fontine, fromage réputé du Val d'Aoste.

C'est l'antithèse d'un itinéraire sur-fréquenté comme le tour du Mont Blanc (grande et belle classique, au demeurant) et la rencontre avec le peuple valdotain, montagnards à l'identité remarquable, où l'accueil dans les villages et les refuges conserve tout son sens. C'est un des points forts de ce voyage unique, tout comme la découverte du patrimoine naturel, exceptionnel et d'une rare beauté.

On côtoie ici bouquetins, marmottes, aigles et chamois, tout particulièrement sur les anciens territoires de chasse du roi Victor Emmanuel II, devenu Parc National du Grand Paradis.

Ce trek sert de cadre au plus difficile Ultra Trail du Monde : le « Tor des Géants » <http://www.tordesgeants.it>, qui se déroule chaque année à la fin de l'été. Le record de l'épreuve est d'environ 3 jours (70 h 04 min) ! Inhumain !? Nous vous proposons ici le parcours intégral de cette course mythique en 14 jours, en supprimant quelques passages trop longs, ce qui le rend plus confortable et accessible à un marcheur motivé. Néanmoins, ce trek reste un parcours exigeant, long et avec certaines étapes pimentées. C'est une expérience unique dans un environnement grandiose



PROGRAMME

J1 • Courmayeur - Refuge Deffeyes

Accueil à Courmayeur à 13h30. Court transfert en bus à la Thuile (1h, minibus privé). Montée le long d'une formidable cascade au refuge Deffeyes, qui fait face au Mont Blanc.

3h30 de marche, +1000 m, -140 m.

Dîner et nuit au refuge Deffeyes. Vous portez vos bagages pour 1 nuit.

J2 • Refuge Deffeyes - Planaval

Départ matinal pour la traversée du Passo Alto (2860 m) et son ambiance minérale avant de descendre jusqu'à la bergerie de Promoud où nous retrouvons alpage, mélèzes et torrents bouillonnants. Une nouvelle ascension jusqu'au col de la Crosatie (2826 m) puis nous gagnons les rives du lac de Fond pour une pause déjeuner bien méritée. L'après-midi, descente à Planaval.

7h de marche, +1250 m, -2120 m.

Dîner et nuit à l'hôtel de montagne de Planaval. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

J3 • Planaval - Rhêmes-Notre-Dame

Nous quittons Planaval pour rejoindre Valgrisenche par la vallée, puis nous montons vers les alpages de Prariond (2039 m). Nous passerons le refuge Chalet de l'Epée (2370 m), avant de franchir le col Fenêtre de Torrent (2840 m). Descente ensuite à Rhêmes-Notre-Dame, 1725 m.

7h de marche, +1740 m, -1580 m.

Dîner et nuit en auberge de montagne. Vous portez vos bagages pour 1 nuit.

J4 • Rhêmes-Notre-Dame - Les Eaux-Rousses

Nous quittons la vallée de Rhêmes pour gagner le col de l'Entrelor, 3007 m. Descente par le lac Noir et les Lacs Djouan, puis la maison de chasse du roi Victor Emmanuel II à Orvielle (2165 m) et enfin la vallée de Valsavarenche.

5h30 à 6h30 de marche, +1340 m, -1350 m.

Dîner et nuit en hôtel aux Eaux-Rousses. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

J5 • Les Eaux-Rousses - Refuge Vittorio Sella. L'étape du tour par son altitude !

Spectaculaire montée au col Lauzon, 3298 m, entre la Grivola et le massif du Grand Paradis. Descente dans le vallon du Lauzon jusqu'au Refuge Vittorio Sella.

6h30 à 7h30 de marche, +1600 m, -890 m.

Dîner et nuit au refuge Vittorio Sella. Vous portez vos bagages pour 2 nuits.

J6 • Refuge Vittorio Sella - Cogne - Refuge Miserin

Descente au petit matin dans la vallée de Cogne, pour monter ensuite par la longue vallée d'Hurtier au refuge de Berdzé, 2526 m. Nous franchissons la Finestra di Champorcher, 2826 m, avant de descendre au refuge Miserin, 2588 m, dans le Parc Régional du Mont Avic.

8h30 à 9h de marche, +1390 m, -1890 m.

Dîner et nuit au refuge Miserin.

J7 • Refuge Miserin - Donnas - Pont-Saint-Martin

Une étape plus douce pour se reposer après 6 jours plutôt corsés ! Descente jusqu'au charmant petit hameau de Chardonney (1450 m). Pique-nique à l'ombre des pins puis transfert en minibus à Pont-Saint-Martin.

2h de marche, +50 m, -750 m.

Dîner et nuit en hôtel à Pont-Saint-Martin ou à Donnas (selon les disponibilités). Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

Au cours des 2 étapes suivantes quelques temps forts : les villages Walser d'Alpenzu et de Cunéaz - Vue sur le mont Cervin et les Grandes Murailles - Massif du Mont-Rose - Vue sur la Becca di Nona, le Mont Emilius et le Grand Paradis.

J8 • Pont-Saint-Martin ou Donnas - Refuge Vieux Crest

Court transfert pour rejoindre la vallée de Gressoney-St-Jean (40 minutes, bus privé). L'itinéraire nous conduit d'abord au refuge Alpenzu, 1779 m, avant de grimper jusqu'au col Pinter, à 2776 m. Descente ensuite au très beau village classé de Cuneaz, puis à Crest, et le non moins beau refuge Vieux Crest au-dessus de Champoluc. (Il est possible aussi de poursuivre jusqu'à St Jacques ce jour-là).

6h30 de marche, +1350 m, -950 m.

Dîner et nuit au refuge Vieux Crest. Vous portez vos bagages pour 1 nuit.

J9 • Refuge Vieux Crest - Valtournenche

Après avoir atteint Chercheriez, nous continuons jusqu'aux refuges Ferraro et Guide Frachey (2086 m). Descente ensuite vers le fond de la vallée jusqu'au village de Saint-Jacques (1697 m). S'ensuit une belle montée jusqu'au refuge Grand Tournalin (2535 m) et au col de Nana (2772 m). Descente dans le vallon et remontée au col des Fontaines (2695 m). Le sentier descend à Cheneil (2097 m) et arrive dans la vallée de Valtournenche.

6h30 à 7h de marche, +1340 m, -1880 m.

Dîner et nuit en hôtel dans la vallée de Valtournenche. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

J10 • Valtournenche - Refuge Cuney

Depuis Valtournenche, montée à Valmartin (1510 m), où commence le sentier qui conduit à la centrale hydroélectrique de Maen. Nous continuons jusqu'au barrage de Cignana et au refuge Barmasse (2175 m). On passe le col Fenêtre d'Ersaz (2293 m) pour redescendre à l'abri-bivouac Reboulaz (2585 m), près du lac de Lusoney. D'ici, le sentier continue jusqu'au col Terray (2775 m) et redescend au refuge Cuney (2652 m), près du sanctuaire Notre-Dame des Neiges.

7h à 7h30 de marche, +2100 m, -845 m.

Dîner et nuit au refuge Cuney. Vous portez vos bagages pour 1 nuit.

J11 • Refuge Cuney - Closè

Nous monterons le col Chaléby (2653 m) pour atteindre l'abri-bivouac Rosaire-Clermont (2700 m). Puis, nous poursuivrons jusqu'au col de Vessonaz (2793 m), avant la descente à Oyace et à Closé (1456 m). Cette étape relativement courte vous permettra de bien récupérer.

5h de marche, +520 m, -1780 m.

Dîner et nuit en hôtel ou auberge de montagne à Closè. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

J12 • Closé - Ollomont

Nous grimperons le col Breuson, 2492 m, avant de descendre vers Ollomont, village de la Valpelline, avec sur la droite le massif du Grand Combin.

5h de marche, +1240 m, -1330 m.

Dîner et nuit en auberge de montagne. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

J13 • Ollomont - Saint-Rhémy-en-Bosses

Montée à l'alpage de Champillon, puis au refuge et au col du même nom, à 2709 m. Descente ensuite à Ponteilles Damon, puis Desot, 1807 m, jusqu'au village de St Rémy en Bosses, 1621 m, non loin du col

du Grand St Bernard, passage ancestral entre le Val d'Aoste et le Valais Suisse.

6 à 7h de marche, +1690 m, -1440 m.

Dîner et nuit en hôtel à Saint-Rhémy-en-Bosses. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

J14 • Saint-Rhémy-en-Bosses - Lavachey - Courmayeur

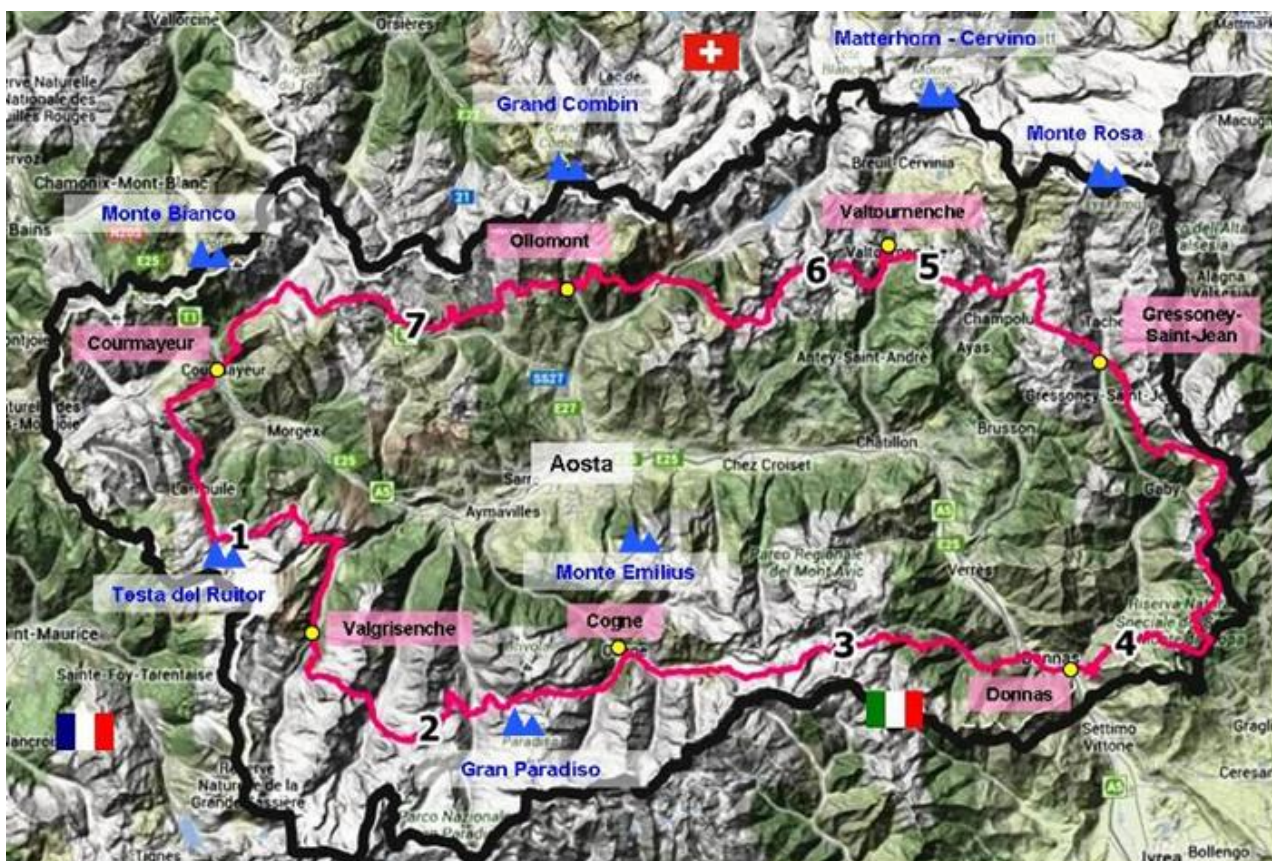
Nous prendrons le sentier conduisant au village de Laval, 1624 m, puis traverserons les hameaux de Cuchepache et de Mottes. Le col de Malatra, 2929 m, sera l'avant-dernier col alpin de notre grande boucle, offrant des vues splendides sur les grandes Jorasses, la dent du Géant et le Mont Blanc versant italien. Auparavant, il nous faudra passer l'alpage Merdeux Desot (1950 m), puis Tsa de Merdeux, 2273 m, et le lac de Merdeux, 2540 m. Descente jusqu'au refuge Bonatti (2025 m).

6h30 à 7h30 de marche, +1420 m, -1390 m.

Court transfert à Courmayeur en bus à l'issue de la randonnée (30 minutes, bus public).

Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier 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.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !



QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 5 (sur 5)

Expert. De 3 à 9h de marche et/ou 50 à 2100 m de dénivelé positif et 140 à 2120 m de dénivelé négatif dans la journée. Altitude maximum : 3298 m. Quelques passages techniques, alternance de chemins et sentiers, parfois hors-piste, névés possibles en début de saison, altitudes élevées, pentes + soutenues en montée comme en descente, succession d'étapes soutenues, parfois une main courante.

Transport des bagages

Le portage de vos affaires est réduit. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages les jours suivants :

J2 Planaval

J4 Les Eaux Rousses

J7 Pont-saint-Martin

J9 Valtournenche

J11 Closé

J12 Ollomont

J13 Saint-Rhémy-en-Bosses

J14 Courmayeur

Le reste du temps, des transports de bagages astucieux vous permettront d'alléger considérablement votre sac, en ne partant qu'avec vos affaires nécessaires à 2 jours de randonnée (= 1 à 2 nuits ; maximum 7 kg).

Transferts

Les transferts internes sont réalisés en minibus, en voiture ou avec les transports publics.

Groupe

A partir de 6 participants et limité à 12 personnes.

Exceptionnellement, le groupe peut compter une personne de plus, par exemple si un couple vient à s'inscrire alors qu'il ne reste plus qu'une place, ou en cas d'inscriptions simultanées.

Durée

14 jours / 13 nuits / 14 jours de marche

Encadrement

Par un accompagnateur en montagne français, diplômé d'état.

Confort

► Hébergement

Refuges gardés confortables, en auberge, en hôtel, éventuellement chez l'habitant. En dortoirs et parfois en chambre de 2 à 4.

► Restauration

Repas compris du dîner du J1 au déjeuner du J14. Pique-nique pendant les randonnées, avec des produits locaux. Repas du soir et petit déjeuner servis chauds, vivres de course.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

Le J1 à 13h30 devant l'Office de Tourisme de Courmayeur.

► Dispersion

Le J14 vers 17h30 devant l'Office de Tourisme de Courmayeur.

Convocation

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.

Période de départ

Séjour du dimanche au samedi. Départ en juillet et août.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'encadrement
- L'hébergement
- La nourriture du dîner du J1 au déjeuner du J14
- Les transferts internes
- Les transports de bagages indiqués

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les frais d'inscription
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

► Options, réductions et suppléments

- Nuit supplémentaire en hôtel 3* en nuit et petit-déjeuner en chambre de 2
- Nuit supplémentaire en hôtel 3* en nuit et petit-déjeuner en chambre single

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco.

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.

Privatiser ce voyage

Si vous êtes un groupe de 6 personnes minimum nous pouvons organiser ce séjour aux dates de votre choix en juillet - août sous réserve de disponibilité dans les hébergements.

Accès

► En train

Si vous venez avec les transports en commun depuis Paris ou une autre ville lointaine de Courmayeur, nous vous conseillons d'arriver la veille du rendez-vous et de repartir un jour après la dispersion.

Gare SNCF de Saint-Gervais-les-Bains

Consultez vos horaires sur le site internet de la SNCF : <https://www.sncf-connect.com/> ou Trenitalia : www.trenitalia.it

Depuis Saint-Gervais-les-Bains, il vous faut prendre un bus de la compagnie SAVDA pour rejoindre Courmayeur. Consultez vos horaires sur le site internet : <http://www.savda.it>

Exemple d'horaire 2022 pour l'aller depuis Paris :

Départ la veille du rendez-vous, départ Paris Gare de Lyon 10h27, arrivée Saint-Gervais-les-Bains 15h36.

Exemple d'horaire 2022 pour le retour vers Paris :

Départ le lendemain de la dispersion, départ Saint-Gervais-les-Bains 7h49, arrivée Paris 13h50.

► En voiture

Depuis la France et la Suisse, par Chamonix et le Tunnel du Mont Blanc (22km de Chamonix).

Consultez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr.

► Garer sa voiture

Vous pouvez garer votre voiture à proximité de Courmayeur sur un parking non gardé à environ 1 km de l'OT, à la sortie du village de Courmayeur, direction Aoste, au niveau du rond-point de la route SS26dir. Le parking est annoté « Parcheggio Camper vicino statale solo sosta » sur Google Map.

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 www.blablacar.fr.

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 vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; 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 : blog.grandangle.fr.

Tourisme responsable et durable

► 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 : www.tourisme-responsable.org

► 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, notre patrie : <http://parc-du-vercors.fr>

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable : <http://www.europarc.org/sustainable-tourism/>

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Pour transporter vos affaires

- Un sac à dos confortable de 40 à 50 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 12kg

Pour randonner

- **Des chaussures de montagne tenant bien la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité** (note : les chaussures de « trail running » sont inadaptées et sont à proscrire sur ce trek)
- 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 séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche, **IMPERATIF !**
- Gants, bonnets
- Crampons (en cas de névés exceptionnels dus à des conditions météorologiques inhabituelles)

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.

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
- Une frontale
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un drap sac
- 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

Le pays

Pays : Italie

Capitale : Rome

Histoire du « Tor des géants »

Le Tor des Géants (en patois valdôtain: Tour des Géants), est une compétition d'ultra-trail créée en 2010, se déroulant dans 34 communes de la Vallée d'Aoste au mois de septembre. Le départ et l'arrivée se situent à Courmayeur. Le parcours s'effectue en une seule étape tout au long des deux Hautes routes valdôtaines. Les participants, au nombre de 660 au maximum, peuvent choisir leur vitesse et doivent conclure l'épreuve en 150 heures au maximum. Ils courent au régime d'indépendance partielle, avec plus de 40 points de ravitaillement.

Formalités

Pensez à vous munir de votre Passeport ou de la Carte Nationale d'Identité en cours de validité.

Santé

Se munir de la carte européenne d'assurance maladie, à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins 15 jours avant le départ. Les conditions sanitaires sont analogues à celles de la France.

Adresses utiles

Office Nationale Italien du Tourisme

Tel : 01 42 66 03 66.

Consultez www.italia.it/fr

Office de tourisme de Courmayeur

<http://www.lovevda.it/fr>

Téléphone

Indicatif téléphonique : 00 39

Décalage horaire

Aucun décalage horaire avec la France.

Langue

Italien et parfois français.

Devises

Euro

A VOTRE SERVICE

L'équipe est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.