

# VANOISE - GRAND PARADIS

## Trek sauvage entre deux grands Parcs Nationaux



Le Parc National du Grand-Paradis, en Italie, créé en 1922, fait office de pionnier dans l'histoire de la protection des espaces naturels de montagne. Il jouxte sur un large territoire son petit frère français, le Parc National de la Vanoise. A eux deux, ils offrent plus de 1200 km<sup>2</sup> d'espace protégé.

Entre eux s'étire une vaste barrière naturelle, traversée par quelques cols d'altitude. Ce circuit joue au passe-montagne, dans un décor sauvage et peu fréquenté. Un peu plus exigeant du point de vue du niveau physique et du confort, il offre en revanche une réelle immersion dans un univers d'altitude encore vierge.

🕒 7 jours

👤 Accompagné / guidé

🧳 Avec transport de bagages

🏠 Hébergement : Classique (dortoir)

🔪 Niveau : \*\*\*\*

💰 A partir de : 885€

## Vous allez aimer

- Un itinéraire peu fréquenté, souvent sauvage, hors sentiers.
- De nombreux cols à plus de 3000m.
- Une sélection des meilleures étapes du tour du Grand Paradis et de la Vanoise.
- L'ambiance des refuges d'altitude.
- La visite du village traditionnel de Bonneval.

# Le parcours

## Jour 1

**RDV à la Gare SNCF de Bourg Saint Maurice à 8h30 et transfert au départ de la randonnée.  
Si vous venez en voiture, rendez-vous à 9h30 au parking randonneur du Fenil.**

### **LE MONAL - COL DU ROCHER BLANC - REFUGE BEZZI**

Départ par le village classé du Monal, une carte postale sur le Massif du mont Pourri. Montée par le vaste alpage du Plan jusqu'au col du Rocher Blanc (2833m), frontière avec l'Italie. Un autre itinéraire passant par le col du Lac Noir, plus sauvage encore, est possible. Descente dans le vallon de Valgrisenche par le lac de Grapillon, puis en traversée jusqu'au refuge de Bezzi. Nuit en refuge avec les bagages.

5h30 de marche / Dénivelé: +950 m -550 m

## Jour 2

### **COL BASSAC DERE - REFUGE BENEVOLO**

Une très belle étape qui permet de randonner au plus près du glacier de Gliaretta. Montée au col de Bassac Déré à 3083m, avec une petite option sur la Tête Traversière possible par beau temps. Ambiance de haute-montagne. Descente de l'éboulis géant pour arriver au lac glaciaire de la Goletta. Pause photo... il reste une belle heure de marche pour rejoindre la prairie à Edelweiss de Benevolo. Nuit au refuge en dortoir, avec les bagages.

6h30 de marche / Dénivelé: +800 m -800 m

## Jour 3

### **COL ROSSET - LACS LIETA - REFUGE CHIVASSO**

Traversée dans les alpages puis ascension raide mais rapide du col Rosset à 3023 m. Petite option possible sur un sommet voisin pour le plaisir, si le temps le permet. Descente sur le plateau de Rosset par les lacs de Chavaney, Lieta... paysage de rêve face au Grand Paradis! Encore une journée photogénique à souhait ! Nuit au refuge Chivasso, sans les bagages.

5h30 de marche / Dénivelé: +800 m -550 m

## Jour 4

### **COL DU CARRO - REFUGE DU CARRO**

Descente sur le lago Serru. Remontée sous le col, dans l'ancien lit glaciaire. Le sentier est plus ou moins présent dans cet environnement d'altitude, villégiature des camosci (chamois italiens). Après une dernière montée sur une épaule, un court passage câblé permet de prendre pied sur la belle esplanade du col du Carro (3122 m). Descente par les lacs Noir et Blanc au refuge du Carro, pour une nuit en refuge à 2700m d'altitude, mais sans les bagages.

6h00 de marche / Dénivelé: +900 m -750 m

## Jour 5

### **REFUGE DU CARRO - SOURCES DE L'ARC - BONNEVAL SUR ARC**

Départ hors-sentier, le long des lacs, pour le col de Pariotes (3034m) qui permet de rejoindre les source de l'Arc. Descente de ce vallon sauvage, face au massif glaciaire de l'Albaron, jusqu'au village de l'Ecot, classé plus beau village de France. Selon l'envie du groupe, il est également possible de passer le col de Gontière et de traverser sur le beau sentier balcon de plan des Eaux, face à l'Albaron. Nuit en gîte ou hôtel au village typique de Bonneval sur Arc.

5h00 de marche / Dénivelé: +300 m -1250 m

## Jour 6

### **COL DE BEZIN ET LA ROCHEURE - LA FEMMA**

Montée à L'Oulietta en navette. Montée au col de Besin (2929 m). Traversée du haut plateau glaciaire, sauvage et désertique, de Méan Martin pour rejoindre le col de la Rocheure (2911m). Descente rapide dans l'alpage pour retrouver le refuge de la Femma, blotti sous son gros rocher. Nuit en montagne, sans les bagages.

6h00 de marche / Dénivelé: +950 m -1050 m

## **Jour 7**

### **COL DES PIERRES BLANCHES - COL DE LA SEIGNE - TIGNES**

Montée au col des Pierres Blanches (2842 m) et traversée vers le vallon de la Leisse. Une dernière journée un peu sauvage, dans les vastes vallons de la Vanoise. Grande Casse et Grande Motte dominent le paysage. Et comme il faut bien rentrer, descente dans le Vallon de Tignes, terme de notre randonnée...

6h00 de marche / Dénivelé: +800 m -1050 m

**Fin de la randonnée à 15h à Tignes et transfert pour 16h à Bourg Saint Maurice.**

# Le voyage

## NIVEAU \*\*\*\*

Dénivelé: +/-900m en moyenne par jour

Temps de marche: 5 à 7 heures par jour.

Type de randonnée: itinéraire de montagne avec quelques passages escarpés. Un passage aérien le jour 4, sécurisé par des câbles. Certaines parties de l'itinéraire se déroulent hors sentiers, et traversent des pierriers. De bonnes chaussures de marche sont donc requises pour ce trek.

## CONDITION PHYSIQUE

Etre capable de faire aisément 20km de marche (en plaine) en 4h maximum.

Pas de gros dénivelés pour ce trek, mais de fréquents passages hors-sentiers, dans les pierriers, et quelques passages escarpés. Une bonne préparation préalable est nécessaire afin d'apprécier au maximum ces belles étapes. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

## HÉBERGEMENT

5 nuits en dortoirs en refuge.

1 nuit en hôtel ou en gîte en chambres multiples.

Tous les hébergements sont équipés de douches.

## LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, votre accompagnateur vous prépare avec soin un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

## CARTOGRAPHIE

IGN Top 25 - 3532 ET - les Arcs, la Plagne et Top 25

3633 ET - Tignes, Val d'Isère (1/25 000)

Istituto Geografico Centrale: carte 102 Valsavarenche, Val di Rhêmes, Valgrisenche

# Infos pratiques

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**RDV à la Gare SNCF de Bourg St Maurice Dimanche à 8h30.**

**Transfert au départ de la randonnée à Tignes le Lac.**

**Si vous venez en voiture, RDV à 9h30 au parkinf du Fenil, au départ de la randonnée, où vous pouvez laisser votre voiture pour la semaine.**

### EN TRAIN

Aller: Départ de Gare de Lyon (Paris) à 12h45 arrivée à Bourg Saint Maurice à 19h46.

Retour: Départ Bourg Saint Maurice à 16h32 arrivée à (Paris) Gare de Lyon à 21h24.

Les horaires doivent être vérifiés impérativement auprès de la SNCF.

<https://www.oui.sncf/>

### EN VOITURE

Autoroute A430 jusqu'à Albertville, puis nationale N90 jusqu'à Bourg-Saint-Maurice.

Prendre la direction Tignes - Val d'Isère. Passer le village de Sainte Foy tarentaise, puis le hameau de la Thuile.

Continuer sur 4.5 km, puis prendre une petite route à gauche avant le paravalanche, direction le Monal, le Fenil. Se garer au parking randonneur du hameau du Chenal, lieu de RDV avec le groupe.

### EN COVOITURAGE

Quelques sites de mise en relation entre conducteurs et passagers pour partager des trajets: <https://covoiturage-libre.fr/>

<https://www.laroueverte.com/> <https://www.roulezmalin.com/> <https://www.blablacar.fr/>

**Fin de la randonnée à Tignes à 15h00, transfert à Bourg St Maurice pour 16h00.**

## HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Hôtel Arolla, dans le centre de Bourg Saint Maurice:

<https://hotel-arolla.fr/>

Hôtel l'Angival, dans le centre de Bourg Saint Maurice:

<https://www.angival.com/hotel-bourg-st-maurice/accueil/>

Office du Tourisme de Bourg-Saint-Maurice: +33 (0)4 79 07 12 57

[www.lesarcs.com/destination/bourg-saint-maurice.html](http://www.lesarcs.com/destination/bourg-saint-maurice.html)

Hôtel du Dôme à Tignes les Boisses, à coté du lac:

<https://www.hotel-ledome-tignes.com/>

## ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

## POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard contactez l'agence

**+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

# Dates & tarifs

Pour un séjour accompagné de 7 jours:

## 885 euros par personne

|                         |                |       |
|-------------------------|----------------|-------|
| Du 04/07/21 au 10/07/21 | Départ ouvert  | 885 € |
| Du 11/07/21 au 17/07/21 | Départ ouvert  | 885 € |
| Du 18/07/21 au 24/07/21 | Départ ouvert  | 885 € |
| Du 25/07/21 au 31/07/21 | Départ garanti | 885 € |
| Du 01/08/21 au 07/08/21 | Départ ouvert  | 885 € |
| Du 08/08/21 au 14/08/21 | Départ garanti | 885 € |
| Du 15/08/21 au 21/08/21 | Départ ouvert  | 885 € |
| Du 22/08/21 au 28/08/21 | Départ ouvert  | 885 € |
| Du 29/08/21 au 04/09/21 | Départ ouvert  | 885 € |
| Du 05/09/21 au 11/09/21 | Départ ouvert  | 885 € |

## LE PRIX

### Comprend:

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Les repas en pension complète, les encas, les nuits en refuge, gîte ou hôtel et les taxes de séjour
- Les éventuels jetons douches dans les refuges
- Le transport de vos effets personnels les jours 1, 2 et 5 et les transferts routiers prévus dans la fiche technique.

### Ne comprend pas:

- L'assurance assistance annulation (4.2% du montant du voyage)
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc...), les visites
- Les taxes d'aéroport et autres exclusions clairement et dûment décrites sur la fiche technique correspondante.

**Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.**

# Équipement et bagages

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour )
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

### Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

## SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique chaque d'étape en étape.

Vos affaires de rechange doivent être regroupées dans 1 seul sac souple ne dépassant pas 10 kg (pour votre confort dans les étages et les dortoirs, évitez les valises rigides, les sacs trop lourds ou trop encombrants).

*Si vous prolongez vos vacances, nous pouvons prendre en charge votre bagage supplémentaire au départ de la randonnée, étiqueté à votre nom, qui vous sera remis en fin de séjour.*



## Détails

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier: formulaire à remplir ci-dessous.
- Par internet: <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par téléphone: +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc ( rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc... sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

