FICHE TECHNIQUE

VANOISE - GRAND PARADIS

Trek sauvage entre deux grands Parcs Nationaux

Référence · 141

Document généré le 05/10/2026

DURÉE	FORMULE	BAGAGES
7 jours	**Accompagné / guidé**	**Avec transport de bagages**

HÉBERGEMENT	NIVEAU	À PARTIR DE
Classique (dortoir)	**4/4 ★★★★**	**1 150 €**

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 km2 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 au niveau du physique et du confort, il offre en revanche une réelle immersion dans un univers d'altitude encore vierge.

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

L'itinéraire jour après jour

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, au dessus de Ste Foy Tarentaise.

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 **sans 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 Gliairetta. 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 BASEY - LACS LIETA - REFUGE SAVOIA

Traversée dans les alpages puis ascension du col Basey à 3160 m, en bordure de l'imposant cirque glaciaire de la Tsanteleina . Petite option possible sur la Punta Basei, à 3338m. Descente sur le plateau de Rosset, le long des lacs Rosset et Lieta... paysage de rêve face au Grand Paradis! Encore une journée photogénique à souhait ! Nuit au refuge Savoia, **sans les bagages**.

5h30 de marche / Dénivelé: +980 m -680 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 LEISSE - 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.

Dates & tarifs

2026 : Tarif à partir de 1150€/personne pour des groupes composés de 6 personnes minimum.
Départ sur demande pour votre groupe constitué.

LE PRIX

Comprend:

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- L'hébergement en demi-pension, les pique-niques du midi et les encas durant la journée ;
- Les éventuels jetons douche dans les refuges et les taxes de séjour ;
- Le transport de vos effets personnels les jours 2 et 5 et les transferts routiers prévus dans la fiche technique.

Ne comprend pas:

- L'assurance assistance annulation ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc...), les visites ;
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour.

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

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.

Il est nécessaire d'être en bonne condition physique et avoir une aptitude mental aux longs efforts. Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 6 à 8 heures par semaine. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus. Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : niveaux des randonnées

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne). En remerciement, il est d'usage de donner un pourboire à votre accompagnateur à la fin de votre randonnée, selon votre satisfaction. Ceci n'est pas obligatoire mais très apprécié.

HÉBERGEMENT

5 nuits en dortoir en refuge et 1 nuit en chambre à partager, en hôtel ou gîte.
Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes. Néanmoins en raison des périodes de sécheresse de plus en plus récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

TRANSPORT DE BAGAGES

Avec transport de bagages partiel : vos bagages sont acheminés à votre hébergement les jours 2 et 5.

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. Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.** Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

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 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, au dessus de Ste Foy Tarentaise.

TRAIN
Paris Gare de Lyon> Bourg Saint Maurice. Les horaires doivent être vérifiés auprès de la SNCF https://www.oui.sncf/

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.

COVOITURAGE
N'hésitez pas à partager un trajet : https://www.laroueverte.com/ https://www.roulezmalin.com/ https://www.blablacar.fr/

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

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Hôtel Arolla, dans le centre de Bourg Saint Maurice
Hôtel l'Angival, dans le centre de Bourg Saint Maurice
Office du Tourisme de Bourg-Saint-Maurice : +33 (0)4 79 07 12 57
Hôtel du Dôme à Tignes les Boisses, à coté du lac

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 influer 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 .

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**

Équipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Doudoune
- 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 (0,4 ~ 0,5L)
- 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, boite 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

Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple de 10kg maximum par personne.** Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique les nuits 2 et 5, dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.
Attention, les bagages trop lourds ne seront pas pris en charge par les chauffeurs, pensez à leurs dos !

VOTRE SAC A DOS POUR LES NUITS SANS BAGAGES

Pour les nuits 1, 3, 4 et 6, vous n'aurez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez le lendemain). Voici quelques conseils concernant les éléments à emporter (environ 2 kg suffisent !) :
- Un petit nécessaire de toilette
- Votre drap-sac
- Vêtements de rechange pour le lendemain (le strict nécessaire !) et vêtements/chaussures confortables pour la soirée.

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

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d’arrhes de 35%, 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.

Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	
Prénom	
Date de naissance	
Adresse	
Téléphone	
Téléphone mobile	
Email	
Séjour demandé	**VANOISE - GRAND PARADIS**
Nombre de jours	**7**
Assurance	
Prix du séjour	**1 150 €**
Arrhes estimatives (30%)	**345 €**
Fait à	
Le	
Signature	

A renvoyer avec vos arrhes à

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond

+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com