Le Tour des Géants

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 Geants ».

PROGRAMME

Jour 1 : Courmayeur - Refuge Deffeyes
Accueil à Courmayeur à 13h30. Court transfert en bus à la Thuile (1h, bus privé). Montée le long d'une formidable cascade au refuge Deffeyes, qui fait face au Mont Blanc.
Dîner et nuit au refuge Deffeyes. Vous portez vos bagages pour 1 nuit.

HEURES DE MARCHE : 3h30
DÉNIVELÉ + : 1000 m
DÉNIVELÉ - : 140 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 2 : 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.
Dîner et nuit en hôtel de montagne de Planaval. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

HEURES DE MARCHE : 7h00
DÉNIVELÉ + : 1250 m
DÉNIVELÉ - : 2120 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : 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.

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

HEURES DE MARCHE : 7h00
DÉNIVELÉ + : 1740 m
DÉNIVELÉ - : 1580 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 4 : Rhêmes-Notre-Dame - les Eaux-Rousses

Nous quittons la vallée de Rhèmes 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.

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

HEURES DE MARCHE : 5h30 à 6h30
DÉNIVELÉ + : 1340 m
DÉNIVELÉ - : 1350 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : 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 Lauson jusqu'au Refuge Vittorio Sella.

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

HEURES DE MARCHE : 6h30 à 7h30
DÉNIVELÉ + : 1600 m
DÉNIVELÉ - : 890 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 6 : 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 di Berdzé, 2526 m. Nous franchissons la Finestra di Champorcher, 2826m, avant de descendre au refuge Miserin, 2588 m, dans le Parc Régional du Mont Avic. Dîner et nuit au refuge Dondena.

HEURES DE MARCHE : 8h30 à 9h00
DÉNIVELÉ + : 1390 m
DÉNIVELÉ - : 1890 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 7 : 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 bus à Pont-Saint-Martin.

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

HEURES DE MARCHE : 2h00
DÉNIVELÉ + : 50 m
DÉNIVELÉ - : 750 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 8 : Pont-Saint-Martin - 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 Apenzu, 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).

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

HEURES DE MARCHE : 6h30
DÉNIVELÉ + : 1350 m
DÉNIVELÉ - : 950 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 9 : 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 au village de Crétaz (1515 m).

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

HEURES DE MARCHE : 6h30 à 7h00
DÉNIVELÉ + : 1340 m
DÉNIVELÉ - : 1880 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 10 : Valtournenche - Refuge Cuney
Depuis Crétaz, 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 Luseney. 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.

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

HEURES DE MARCHE : 7h00 à 7h30
DÉNIVELÉ + : 2100 m
DÉNIVELÉ - : 845 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 11 : Refuge Cuney - Closé
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 Closé (1456 m).
Cette étape relativement courte vous permettra de bien récupérer.

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

HEURES DE MARCHE : 5h00
DÉNIVELÉ + : 520 m
DÉNIVELÉ - : 1780 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel ou auberge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 12 : 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.

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

HEURES DE MARCHE : 5h00
DÉNIVELÉ + : 1240 m
DÉNIVELÉ - : 1330 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 13 : 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.

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

HEURES DE MARCHE : 6h à 7h
DÉNIVELÉ + : 1690 m
DÉNIVELÉ - : 1440 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 14 : 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).

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

HEURES DE MARCHE : 7h00
DÉNIVELÉ + : 1420 m
DÉNIVELÉ - : 1390 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

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, ...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le jour 1 à 13h30 devant l'office du tourisme de Courmayeur.

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 : www.oui.sncf 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 pour l'aller depuis Paris :
Départ la veille du rendez-vous, départ Paris 10h14, arrivée Saint-Gervais-les-Bains 14h49.
Exemple d'horaire pour le retour vers Paris :
Départ le lendemain de la dispersion, départ Saint-Gervais-les-Bains 8h04, arrivée Paris 12h49.

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. Mais le mieux, c'est de venir en train ou en avion !

Garer sa voiture :

Vous pouvez garer votre voiture à proximité de Courmayeur sur un parking non gardé.

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.

DISPERSION

Le jour 14 vers 17h30 devant l'Office de tourisme de Courmayeur.

NIVEAU

Expert :

De 3 à 9h de marche
50 à 2100 m de dénivelé positif

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.

HEBERGEMENT

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

Nourriture :
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.

TRANSFERTS INTERNES

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

PORTAGE 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).

GROUPE

De 6 à 12 participants.

ENCADREMENT

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

MATERIEL FOURNI

contenumaterielfourn

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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.

Vêtements :

- 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 na pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc…).

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

Divers :

Pour le pique-nique du midi :

- Bol, boite 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)

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement
- l'hébergement
- la nourriture du dîner du J1 au déjeuner du J14
- les transferts internes
- les transports de bagages indiqués

LE PRIX NE COMPREND PAS

- l'acheminement
- les boissons
- les dépenses personnelles
- les assurances
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend »

Options, suppléments et réductions

- nuit supplémentaire en hôtel 3* en nuit et petit-déjeuner en chambre de 2 : 85 € par personne
- nuit supplémentaire en hôtel 3* en nuit et petit-déjeuner en chambre single : 131 €