

## **CIMES ET LACS DU MONT ROSE**

**Randonnée accompagnée, sans sac**  
**6 jours / 5 nuits**



Aux confins du Val d'Aoste et des Alpes suisses, s'étend un pays de montagnes piquetées d'une myriade de lacs aux couleurs étincelantes où les sommets sont de merveilleux belvédères sur les glaciers du massif du Mont Rose qui culmine à plus de 4000 mètres. C'est une montagne heureuse où les villages s'égrènent le long des pentes et où les vaillantes vaches valdôtaines se régalent dans des alpages fleuris durant tout l'été. Ce cadre enchanteur est celui des romans du célèbre auteur italien Paolo Cognetti, notamment les Huit Montagnes, adapté au cinéma. C'est une histoire d'amitié entre 2 enfants, scellée dans ces montagnes, cabossée par les cahots de la vie mais au final jamais émoussée malgré le temps qui passe. Durant 6 jours nous allons arpenter ces montagnes italiennes au charme fou.

### **LES PLUS**

- une région attachante avec des traditions toujours très fortes
- la proximité des sommets du Mont Rose avec des vues exceptionnelles
- des hébergements très chaleureux et une gastronomie locale exceptionnelle

**ESPACE EVASION Agence de voyages** – IM.074.10.0036

50 Rue de la Chapelle 74160 BEAUMONT

**Tèl : 00 33 450 31 03 65** (depuis l'étranger) - Fax : 00 33 (0)4 50 31 03 67 –

E.Mail : [info@espace-evasion.com](mailto:info@espace-evasion.com) - [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com)

# PROGRAMME

## **Jour 01 : Courmayeur – Graines – Lacs de Frudière (2230 m) – Estoul (1850 m)**

Accueil à la gare routière de Courmayeur à 9 h. Transfert à Brusson dans le Val d'Ayas. 1h15 de route. C'est au hameau de Graines (1390 m) que commence notre périple. Nous suivons le torrent de Graines qui nous conduit à travers bois et alpages aux 2 lacs de Frudière, nichés dans un amphithéâtre de montagnes impressionnantes, comme le Mont Solaron (2890 m) et le Mont Nery (3075 m). Par un itinéraire sauvage et peu parcouru nous traversons sous la Punta Regina pour rejoindre le Col Ranzola qui offre un vaste panorama allant du Mont-Rose au Mont-Blanc. Nous rejoignons le hameau d'Estoul (1850 m) en traversant plusieurs fermes d'alpage qui fabriquent la Fontina, fromage local gras à pâte mi-cuite, fabriqué avec du lait entier de vache appartenant à la race valdôtaine (pie rouge, pie noire et châtaigne).

Nuit à Estoul en chambres d'hôtes.

6 heures de marche, dénivelé : + 1140 m / - 680 m

Estoul (qui veut dire étable en patois valdôtain) est le lieu du roman de Paolo Cognetti « Les 8 Montagnes » paru en 2016 et adapté au cinéma. Le film est sorti au cinéma en décembre 2022 et a obtenu le Grand prix du jury au festival de Cannes. Toutes les scènes ont été tournées à Estoul où Paolo Cognetti vit depuis 2017, en alternance avec Milan.

## **Jour 02 : Lac de Bringuez (2530 m) – Corno Bussola (3023 m) Lacs de Palasina**

Nous remontons les pentes des alpages fleuris de Chavanne, Lavassey, Quiapa, lieux d'une vie pastorale encore très intense. Les vaches et les hommes y produisent la délicieuse Fontine et nous surprendrons sans doute quelques vaches belliqueuses se « batailler » pour le titre de « Reine des alpages ». Le lac de Bringuez, presque circulaire est enchâssé dans un cirque de verdure et la montée au col est fort raide. Nous poursuivons ensuite vers le passo Bussola puis le Corno Bussola. Ce sommet panoramique qui domine le moyen Val d'Ayas permet, par beau temps, d'admirer le Mont Avic, l'Émilius, le Grand Paradis, le Ruitor, le Mont Blanc, le Grand Combin et le massif du Mont Rose. La descente s'effectue en douceur par les merveilleux lacs Palasina (au nombre de 5, ils ont tous une couleur différente) puis par les alpages dominant Estoul.

Seconde nuit à Estoul en chambres d'hôtes.

5h30 de marche, dénivelé : + 950 m / - 950 m

7h de marche avec l'ascension du Corno Bussola, dénivelé : + 1300 m / - 1300 m

Possibilité de réduire la randonnée de 300 m de dénivelé en utilisant un télésiège.

## **Jour 03 : Estoul – Punta Valfredda (2944 m) – Refuge Arp (2446 m)**

Nous partons cette fois dans le Mélezin de Moscerola, qui s'estompe pour les pâturages du Vallon d'Estoul. Le sentier muletier nous conduit au Lac d'Estoul puis au lac Chamen (2450 m) avant de déboucher sur le vallon de Valfredda. Une légère descente nous permet de rejoindre le sentier qui nous mène à la punta Valfredda, splendide belvédère sur la vallée voisine de Gressoney et sur les sommets enneigés du massif du Mont-Rose.

Nuit en refuge de montagne

5 heures de marche, dénivelé : + 1140 m / - 540 m

## **Jour 04 : Refuge Arp – Col Palasina (2668 m) – Col Perrin (2649 m) – Crest (1940 m)**

Notre route croise d'autres lacs encore – ceux de Valfredda à 2550 m – avant de rejoindre un sentier de crête qui rallie le col de Palasina pour basculer sur la vallée d'alpage de Mascognaz. Ce hameau fût florissant jusqu'au début du XXème siècle, mais a connu un exode important, de sorte que tous les chalets ont été rachetés pour faire une hôtellerie de luxe ! Nous restons dans la partie supérieure de la vallée et c'est hors sentiers que nous rejoignons le lac et le Col Perrin (2650 m) porte d'entrée de la très belle vallée de Cunéaz. A Plaa Gony, nous retrouvons le sentier qui relie la vallée de Champoluc à celle de Gressoney. Nous traversons ensuite les

villages traditionnels Walser de Cunéaz et Frantzé avant d'arriver à celui de Crest où nous passons la nuit.

Nuit en refuge de montagne.

6 heures de marche, dénivelé + 760 m / - 1265 m

### **Jour 05 : Crest – Lacs de Résy (2550 m) – Palon de Résy (2675 m) – Résy (2065 m)**

La journée commence par une traversée en balcon dans les mélèzes pour rejoindre le hameau Walser de Soussun établi au XVI<sup>ème</sup> siècle. Puis nous nous élevons vers les alpages de Fourcare (2300 m) où nous trouvons un sentier un peu secret conduisant aux splendides lacs de Résy enchassés dans un écrin de granit. Enfin, un dernier effort nous porte à l'incomparable belvédère du Palon de Résy où nous embrassons tous les 4000 mètres glaciaires du massif du Mont-Rose : Breithorn, Castor et Pollux, Lyskamm, Pointe Dufour et Pyramide Vincent. Après ce moment d'émerveillement, nous descendons à Résy.

Nuit en refuge de montagne

5h30 de marche, dénivelé + 950 m / - 825 m

### **Jour 06 : Résy – Refuge Mezzalama (3009 m) – Lac bleu - Saint-Jacques (1700 m)**

Du refuge, une magnifique traversée dans les mélèzes nous conduit au Plan de Verra, plateau d'alpage où paissent paisiblement les vaches valdôtaines. Puis un sentier taquin nous mène aux alpages supérieurs avant de rejoindre le fil de la moraine issue des glaciers de Castor et Pollux. Elle nous hisse jusqu'au Refuge Mezzalama, sans doute l'un des plus traditionnels du Val d'Aoste et le plus panoramique. Nous sommes au cœur des glaciers et la vue est à couper le souffle sur Castor, Pollux, sur le glacier du Felik, sur le Grand et le Petit glacier de Verra et sur l'ensemble du Val d'Ayas. Après ce grand moment de Montagne, nous reprenons le chemin de la vallée en faisant un crochet par la perle du Lago Blu.

**Fin du séjour au hameau Walser de Saint-Jacques, situé au bout de la vallée de Champoluc.**

**Transfert à Courmayeur pour une séparation vers 17h (1h30 de route)**

M : 1020 m – D : 1370 m – 6h30 de marche

Nous pouvons, en option, vous proposer l'ascension de Castor ou Pollux avec un guide de Haute Montagne au départ du Refuge Guide Valle d'Aya

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

**Accueil à la gare routière de Courmayeur à 9 h.**

**Accès train : TGV jusqu'à Saint-Gervais-le-Fayet, puis TER jusqu'à Chamonix.**

Correspondance en bus depuis la gare ferroviaire de Chamonix vers la gare routière de Courmayeur.

Horaires à vérifier sur [sncf-connect.fr](http://sncf-connect.fr) Horaires de bus sur [www.sat-montblanc.com](http://www.sat-montblanc.com)

**Accès voiture :** Autoroute blanche jusqu'à Chamonix. Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)  
A l'entrée de Chamonix, suivre Aoste-Turin. Emprunter le tunnel du Mont-Blanc, poursuivre sur la nationale jusqu'à Courmayeur. La gare routière se situe à l'entrée de Courmayeur. Parking payant près de la gare routière. Stationnement gratuit et non surveillé à Dolonne (au pied de la télécabine qui monte au col Checrouit)

## DISPERSION

Fin du séjour au hameau Walser de Saint-Jacques, situé au bout de la vallée de Champoluc.

Transfert à Courmayeur pour une séparation vers 17h (1h30 de route)

**Hébergements avant ou après la randonnée :** Vous arrivez la veille ou souhaitez passer une nuit supplémentaire à Courmayeur

Nous vous recommandons les chambres et restaurant suivant :

Le vieux pommier Piazzale Monte Bianco, 25 11013 Courmayeur Valle d'Aosta - Tel : +39 0165 842281 - info@levieuxpommier.com

## NIVEAU

Niveau 4 / 5. Pour bons marcheurs, 5 à 7 heures de marche par jour, parfois hors sentiers, des étapes avec entre 750 et + de 1000m de dénivelé.

## HEBERGEMENT

-2 nuits en chambre d'hôtes, en chambre de 2 ou 3

3 nuits en refuges de montagne confortables, en petits dortoirs de 4 ou 5 lits

### Les repas

Petits-déjeuners et dîners, chauds et copieux, préparés par nos hôtes.

Pique-niques le midi

## PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés en véhicule entre les étapes, vous les retrouvez le soir.

## TRANSFERTS INTERNES

Le J1, transfert en navette privée entre Courmayeur et Brusson (durée 1h15)

Le J6, transfert de Champoluc à Courmayeur (durée 1h30)

## GROUPE

De 6 à 12 personnes

## ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, et connaissant parfaitement sa région

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

***Pendant la journée, vous portez sur vous :***

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une micro-polaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 au minimum, 4 pour la haute montagne).

***Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 45 litres au maximum :***

- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Le pique-nique de midi et les vivres de course.

- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.

***Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 8 kilos au maximum, contenant :***

- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange.
- Un collant thermique (en cas de journée froide).
- Un bonnet.
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Un drap-sac pour la nuit (uniquement dans les refuges)
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
- Une lampe frontale.

***Chaussures et matériel technique :***

- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs).

Pharmacie : Celle-ci sera validée avec votre médecin, en complément de vos médicaments personnels et en tenant compte des caractéristiques du circuit. Elle contiendra : un antalgique, un anti-inflammatoire (comprimés et gel), un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention, un veinotonique, des pastilles pour le mal de gorge, un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antivomitif, un collyre.

En complément : crème solaire et Biafine, pince à épiler, petits ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, bouchons d'oreilles.

## **DATES ET PRIX**

<b>Dates : Du Dimanche au Vendredi</b>	<b>Prix par personne</b>
Du 23 au 28 juin 2024	895 €
Du 07 au 12 juillet 2024	895 €
Du 21 au 26 juillet 2024	895 €
Du 08 au 13 septembre 2024	895 €

### **LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement en pension complète
- Les vivres de course
- Le transport des bagages
- Les transferts en début et fin de circuit
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons et dépenses personnelle
- L'équipement individuel
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous et le retour
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour
- Les pourboires et dépenses personnelles
- Les éventuelles douches payantes dans les refuges (entre 2 et 3 €par jeton)
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

## **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

### **INSCRIPTION**

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

### **ANNULATION**

#### **ANNULATION De notre part :**

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

#### **ANNULATION De votre part :**

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :



### **Dans le cas général.**

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

### **ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION**

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).
- Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).
- Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour avec un minimum de 11 €/personne).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur [www.espace-evasion.fr/telechargements](http://www.espace-evasion.fr/telechargements) ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

#### **L'assurance Annulation**

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour causes dénommées :
  - \* Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
  - \* La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- Assurance Bagages : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

### **L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement**

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

### **L'Assurance Multirisques**

Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assesseur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment



important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.  
Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

### **ESPACE EVASION**

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex  
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –  
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex