

# Traversée du Grand Paradis à la Vanoise

## Vie sauvage entre 2 Parcs Nationaux

7 jours / 6 nuits

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. Il offre une réelle immersion dans un univers d'altitude encore vierge.

Un superbe itinéraire entre deux pays au coeur des Alpes du Nord !



Crédit Photo : Pierrick D.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat  
4000716094/1IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

## PROGRAMME DU SÉJOUR



### JOUR 1 : LE MONAL - COL DU ROCHER BLANC - REFUGE BEZZI

Rendez-vous au parking du Fenil au Monal à 9h30.

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 (2 833m), 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 Bezzi.

**950 m de dénivelée positive - 550 m de dénivelée négative - 5h30 de marche effective**

**Repas compris : Dîner**

**Nuit au refuge Mario Bezzi**

### JOUR 2 : COL DE 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 3 083m, 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.

**800 m de dénivelée positive - 800 m de dénivelée négative - 6h30 de marche effective**

**Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner**

**Nuit au refuge Benevolo**

### JOUR 3 : COL BASEY - LACS LIETA - REFUGE CHIVASSO

Traversée dans les alpages puis ascension du col Basey à 3 160 m, en bordure de l'imposant cirque glaciaire de la Tsanteleina. Petite option possible sur la Punta Basei, à 3 338m. 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 !

**980 m de dénivelée positive - 680 m de dénivelée négative - 5h30 de marche effective**

**Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner**

**Nuit au refuge Chivasso**

### 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 chamois. Après une dernière montée sur une épaule, un court passage câblé permet de prendre pied sur la belle esplanade du col du Carro (3 122 m). Descente par les lacs Noir et Blanc au refuge du Carro, pour une nuit en refuge à 2 700m d'altitude.

**900 m de dénivelée positive - 750 m de dénivelée négative - 6h00 de marche effective**

**Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner**

**Nuit au refuge du Carro**

## **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 sources de l'Arc. Descente de ce vallon sauvage, face au massif glaciaire de l'Albaron, jusqu'au village de l'Écot, 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 au village typique de Bonneval-sur-Arc.

**300 m de dénivelée positive - 1 250 m de dénivelée négative - 5h00 de marche effective**

**Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner**

**Nuit en gîte**

## **JOUR 6 : COL DE BEZIN - COL DE LA ROCHEURE - LA FEMMA**

Transfert à l'Oulietta en navette locale puis 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.

**950 m de dénivelée positive - 1 050 m de dénivelée négative - 6h00 de marche effective**

**Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner**

**Nuit au refuge de la Femma**

## **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 dans les vastes vallons de la Vanoise. Grande Casse et Grande Motte dominant le paysage. Et comme il faut bien rentrer, descente dans le Vallon de Tignes, terme de notre randonnée...

Fin de la randonnée à 15h à Tignes et transfert pour 16h au parking de Monal ou à Bourg Saint Maurice au choix.

**Fin du séjour au Monal vers 16h00.**

**800 m de dénivelée positive - 1 050 m de dénivelée négative - 6h00 de marche effective**

**Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique**

***Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.***

## ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous au parking du Fenil au Monal à 9h00.

Rdv possible 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 de Tarentaise.

## DISPERSION

Le jour 7, le retour est prévu aux alentours de 16h sur ce même parking.

## ENCADREMENT DU SÉJOUR

Laurent VELLA, Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat

N° de téléphone : 06 03 23 69 45

Adresse e-mail : laurent.vella@hotmail.fr

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

**Nombre de participants minimum : 6 personnes**

**Nombre de participants maximum : 12 personnes**

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Niveau 3

Pour bon randonneur, étapes de 5h à 6h de marche par jour avec quelques passages hors sentiers.

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

**Type d'hébergement :** en refuge ou gîte en dortoir pour 6 nuits

*Les draps et le linge de toilette ne sont pas inclus - prévoir un drap-sac ou un duvet*

**Repas :** Pension complète su diner du jour 1 au pique-nique du jour 7. Les petits déjeuners et dîners sont pris à l'hébergement, les pique-niques sont fournis par les hébergements.

## PORTAGE DES BAGAGES

Le poids de votre sac ne doit pas dépasser 12,5% de votre poids. Pour un portage efficace et confortable privilégier les sacs avec sangle ventrale ainsi qu'une sangle pectorale.



**N° Séjour : AEMV230062**  
(à rappeler à chaque correspondance)

**CADRE RESERVE A AEMV**

### DATES DU SÉJOUR

06 au 12 août 2023

### PRIX DU SÉJOUR

780 € / personne

#### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en gîte et en refuge en dortoir pour 6 nuits (draps et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 7,
- Les éventuels transferts en navette ou taxi

#### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique du jour 1
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

#### FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

#### ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

- ✓ Sac à dos (environ 35-40 litres) avec sur-sac étanche
- ✓ Bâtons de randonnée pliables
- ✓ Gourde ou poche à eau d'une contenance de 2 litres (thermos éventuellement)
- ✓ Verre réutilisable (pour le café), couteau pliant, fourchette et cuillère réutilisables
- ✓ Chaussures de randonnée à semelle crantée en bon état
- ✓ Chaussures très légères type toile ou sandales pour le soir
- ✓ Frontale légère
- ✓ Drap de sac en soie ou coton (couvertures ou couettes fournies)

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat  
4000716094/1IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

## EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE

- ✓ 2 tee-shirts respirants
- ✓ 1 sous pull respirant
- ✓ 2 vêtements chauds (pull/polaire et doudoune conseillés)
- ✓ 1 veste imperméable protectrice pluie/vent (poncho/cape de pluie déconseillée)
- ✓ 1 pantalon de randonnée léger et respirant
- ✓ 1 short
- ✓ 1 sous vêtement thermique long respirant (type Odlo) pour la nuit ou sous le pantalon de marche s'il fait froid ou pour rechange en arrivant au refuge
- ✓ 2 paires de chaussettes de rando en bouclette anti brûlure
- ✓ Casquette ou chapeau (bonnet optionnel)
- ✓ Gants fins type wind-stopper (optionnel)

## PERSONNEL

- ✓ Petit nécessaire de toilette dont une serviette micro fibre
- ✓ Petits médicaments, arnica, paracétamol, pansements ampoules, etc ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- ✓ Lunettes de soleil, crème solaire
- ✓ Boules quiess
- ✓ Papiers d'identité et d'assurance, argent, dans une mini-pochette étanche

## TELEPHONE PORTABLE ET RECHARGE DES BATTERIES

L'accès aux réseaux téléphoniques est aléatoire en montagne. Les refuges ont l'électricité solaire ou par groupe électrogène et n'ont pas souvent de prise disponible. Le téléphone du refuge est réservé au refuge et aux urgences. Une batterie de téléphone peut tenir la semaine si vous ne l'allumez que de temps en temps ou le laissant en mode avion (possibilité de prendre une batterie externe).

## INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

**Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :**

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

**Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :**

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>