

## OBJECTIF GRAND PARADIS EN 3 JOURS

C'est le seul 4000 entièrement en Italie : ce fameux Grand Paradis, avec de vastes glaciers et des pentes abordables, est un sommet emblématique mais aussi accessible.

Assurément une destination idéale pour franchir la barre mythique des 4000 m à tous ceux qui rêvent de cimes et d'altitude. Depuis la vallée du Valsavarenche, en Italie, nous monterons tranquillement à notre premier refuge, Chabod (2750m). Puis ce sera le grand jour de l'ascension du monarque de ce Parc National, le Grand Paradis, à 4061m d'altitude, belle course glaciaire avec une fin rocheuse pour arriver à la Vierge sommitale. Nous serons comblés en redescendant au refuge Victor Emmanuel II. Le dernier jour, retour serein dans la vallée, à Pont, belle descente parmi les fleurs et les mélèzes. Le troisième jour nous contemplerons le massif du Grand Paradis depuis un joli sommet facile, la Tresenta (3609m) avant de descendre dans la vallée.

### ITINÉRAIRE

#### *Jour 01 Pravieux (1834m) dans le Valsavarenche, refuge Chabod (2750m).*

Rendez-vous en début de matinée à Chamonix. Accueil par le guide, présentation du séjour, vérification du matériel (location si besoin), et départ pour la vallée de Valsavarenche, en Italie (70km). Arrivée à l'alpage Pravieux (1834m). Montée au refuge Chabod (2750m) par un bon chemin.

*Dénivellation + : 916 m  
Altitude Max : 2750 m  
Hébergement : Refuge Chabod.  
Heures de marche : 3h à 4h*

#### *Jour 02 Ascension du Grand Paradis (4061m), refuge Victor Emmanuel II.*

Départ très matinal pour l'ascension du Grand Paradis. C'est un des plus beaux belvédères des Alpes avec vues sur le Mont Viso, le Mont Rose, le massif du Mont Blanc, et tant d'autres sommets ! Pentas glaciaires variées, avec un final rocheux aérien pour atteindre la Vierge sommitale. Une photo immortalisera cet instant magique ! Puis descente tranquille au refuge Victor Emmanuel.

*Dénivellation + : environ 1350 m  
Dénivellation - : environ 1350 m  
Altitude Max : 4061 m  
Hébergement : Refuge Victor Emmanuel II.  
Heures de marche : 10h à 12h*

#### *Jour 03 Sommet de la Tresenta (3609m), refuge Victor Emmanuel II.*

Par le glacier en pente douce de Montcorvé, ascension glaciaire avec une fin dans les éboulis sommitaux de la Tresenta (3609m) : encore un belvédère merveilleux sur le massif du Grand Paradis. Puis descente au refuge Victor Emmanuel II et retour dans la vallée en fin d'après-midi.

*Dénivellation + : 877 m  
Dénivellation - : 1650 m  
Altitude Max : 3609 m  
Heures de marche : 6h*

## Important :

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions de la montagne, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent et dans un souci de sécurité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

## DATES & PRIX

**Code voyage : AGP3**

### Le prix comprend

L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- L'hébergement en demi-pension dans les refuges
- Les pique-niques
- Le matériel collectif nécessaire à la sécurité.
- Le passage du tunnel du Mont Blanc (avec un véhicule de type classe 1).

### Le prix ne comprend pas

- Les vivres de course
- Le matériel technique individuel.
- Les boissons dans les refuges et dépenses personnelles.
- Le déplacement aller-retour Chamonix-Valsavarenche.
- L'assurance/assistance : annulation, frais de recherche et secours par hélicoptère, hospitalisation et rapatriement obligatoires
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique 'le prix comprend'.

### À payer sur place

- Les boissons dans les refuges et dépenses personnelles.
- La location des chaussures, baudrier, crampons, casque et piolet si nécessaire.

### Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou évènement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.
- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus et vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...
- Assurance rapatriement à 2% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

## ÉQUIPEMENT

### Équipement fourni

- Le matériel collectif (corde, mousquetons) est fourni.
- Au refuge des chaussons sont à votre disposition.

### Matériel en location

Nous pouvons vous renseigner sur le matériel suivant en location sur Chamonix :

- Option location matériel pour 3 jours :

Chaussures : 36 euros

Crampons : 31 euros

Piolet : 40 euros

Baudrier : 16 euros

Casque : 16 euros

Bâtons télescopiques : 20 euros

Pack basic (chaussures/crampons/piolet) : 80 euros

Pack Mt Blanc complet (chaussures/crampons/piolet/casque/baudrier) : 95 euros

Pantalons Gore-Tex : 39 euros

Veste Gore-Tex : 50 euros

Doudoune : 34 euros

Sac à dos : 28 euros

Lampe Frontale : 16 euros

Moufles : 28 euros

Si vous souscrivez en matériel dans votre dossier d'inscription, vous bénéficierez de 10% de réduction sur les tarifs annoncés (pensez bien à nous donner votre pointure si vous souhaitez des chaussures)

### Matériel technique

- Chaussures de haute montagne cramponnables
- Un sac à dos confortable, sans armature, de type anatomique et d'une contenance 40 à 50 litres.
- Un piolet, des crampons, un casque, un baudrier équipé de deux mousquetons à vis (pas de location des mousquetons, achat obligatoire).
- Une paire de bâtons télescopiques.
- Une paire de guêtres.
- Un drap type sac à viande obligatoire (il y a des couvertures en refuges).
- Une petite trousse de toilette minimum et une petite serviette séchant rapidement (magasins spécialisés).
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres).
- Une lampe frontale (type LED).
- Un couteau de poche.
- Papier hygiénique + briquet.
- Deux sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos en cas de pluie.
- Une pochette étanche contenant vos papiers, votre argent, téléphone, contrat d'assurance/assistance, et tous vos numéros de téléphone d'urgence

### Équipement personnel

- Bonnet.
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil

- Lunettes de glacier catégorie 4 , d'excellente qualité + 1 masque de ski.
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine.
- 1 paire de gants chauds.
- Sous-vêtement technique respirant.
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...)
- Veste polaire.
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex.
- 1 collant technique respirant.
- 1 pantalon de montagne confortable.
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse.

## Bagages

- Un sac à dos confortable, sans armature, de type anatomique et d'une contenance 40 à 50 litres. Vous aurez à porter toutes vos affaires tout au long du séjour, des vivres de course, plus un pique-nique. Votre sac doit donc être particulièrement confortable.

## Pharmacie

Il est préférable de faire valider le contenu de votre pharmacie individuelle par votre médecin traitant en fonction de votre profil médical et de la nature du séjour envisagé.

Pharmacie individuelle :

- Un antalgique (éviter l'aspirine).
  - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
  - Un antibiotique à large spectre.
  - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
  - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
  - Un antiseptique.
  - De la crème solaire et de la Biafine.
  - Des pastilles pour purifier l'eau (type Aquatabs). L'eau en bouteille coûte très cher en refuge (jusqu'à 8 Euros la bouteille !).
  - En complément : collyre, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, veinotonique (contre les jambes lourdes), médicaments personnels.
- Le guide Stages Expéditions disposera également d'une pharmacie de première urgence.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Passeport

Non

### Carte d'identité

A la suite de la prolongation depuis le 1er janvier 2014 de la validité de la CNI française, sans changement de date faciale sur le document, les litiges et difficultés pour les voyageurs français se multiplient.

1 - Comme indiqué dans les Procès-Verbaux des Comités Exécutifs des 5 février et 3 avril 2014, le SETO s'est saisi de la question. Les interventions du SETO auprès des autorités françaises sont en cours pour lister les difficultés, trouver des solutions et des moyens adaptés.

2 - Des accords ont été établis entre la France et certains pays pour que la CNI prolongée soit acceptée. Une liste des pays acceptant cette prolongation de la CNI est consultable sur le site du ministère français de l'Intérieur. Des documents explicatifs traduits dans les langues du pays y sont téléchargeables pour les voyageurs. Toutefois ces documents et explications ne sont pas encore totalement acceptés et reconnus dans tous les pays

listés.

Dans l'attente, le SETO recommande donc à ses membres de bien veiller à ce que les clients français directs et indirects soient pleinement informés de la situation, à savoir qu'une CNI peut être refusée si la validité faciale est périmée. En cas de doute, il est donc préférable de bien recommander le recours à un passeport valide à la place de la CNI.

## Visa

Non

## Coordonnées Ambassade et Consulat

Consulat Général d'Italie  
5 Bd Emile AUGIER  
75116 PARIS  
Tel : 01.44.30.47.00

## Infos Vaccins

Non

## Votre rendez-vous

### Rendez-vous

En début de matinée à Chamonix.

Se loger avant ou après le circuit :

Hôtel Les Campanules\*\*  
450 Route de Coupeau  
74310 Les Houches  
Tel : 04 50 54 40 71

Gîte Tupilak  
1474 Montée de Coupeau  
74310 Les Houches  
Tel : 04 50 54 56 66

Chalet du Club Alpin du Tour  
Chemin du Rocher Nay  
74400 ARGENTIERE - LE TOUR  
Gardiennne : Véronique Barbier  
Tel : 04 50 54 04 16

Parkings pendant le circuit  
Parking de Pravieux en Italie (gratuit) à 85km de Chamonix.

### Accès

Par le train :

- Terminus des trains classiques à la gare de Saint-Gervais-les-Bains le Fayet, puis changement pour le train touristique Le Fayet-Martigny, arrêt à Chamonix "Aiguille du Midi".

Horaires et tarifs sur : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com), ou par téléphone au 3635.

Par la route, A40 autoroute blanche, Cluses, Servoz, Les Houches et Chamonix.

## Dispersion

En fin d'après-midi à Chamonix : pas d'horaires précis, cela dépend de la vitesse de votre groupe.

Pour aller plus loin

## Bibliographie

- Carte italienne N°101 au 1/25 000e
- Gran Paradiso - La Grivola - Cogne
  
- Les 100 plus belles courses : Editions DENOEL
- Le Grand Paradis : Gian Carlo Grassi
  
- 4000m des Alpes : Alpinisme, Richard Goedeke  
Editions FRANCK