

GRAND PARADIS

4 jours
6 personnes maxi/guide



Horaires et dénivelées :

-6 à 7 h de progression par jour à un rythme moyen de montée de 300m/h

Niveau: bon

Pratique du ski de randonnée:

-avoir déjà effectué plusieurs sorties

Niveau technique à ski:

-être à l'aise, efficace et sûr dans ses évolutions en toutes neiges

-être capable de dérapier dans des pentes fortes à très fortes

Condition physique:

-bonne: pratique régulière et soutenue d'une activité physique et sportive

Ex: randonnée pédestre, vélo, course à pied...

Hébergement et repas :

- Demi-pension en refuge
- Nuits en dortoir
- Eau et boissons en supplément
- Repas de midi ou pique-niques: dans un souci de garder des sacs légers il est préférable de les acheter chaque jour au refuge
Prévoir des barres énergétiques pour les 6 jours (possibilité de les acheter au refuge afin d'alléger le sac)

Honoraires du guide: 80€/personne/jour (Départ à ce tarif à partir de 4 participants)

Ce tarif comprend :

- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Le prêt du pack DVA*/pelle/sonde (si vous n'en possédez pas)

En cas de dégradation ou de perte de ce matériel, votre responsabilité sera mise en jeu.

*DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche

Ce Tarif ne comprend pas :

- La $\frac{1}{2}$ pension en refuge ou en gîte (nuit, repas du soir, petit déjeuner)
- Les remontées mécaniques et les transferts prévus au programme
- Les frais du guide partagés par les participants
- Eau, pique-niques ou repas de midi du guide

Prévoir environ un budget de 155€/personne pour couvrir ces dépenses du lieu de départ du raid au

lieu de séparation

Ne pas oublier aussi :

- Les pique-niques ou les repas de midi
- Les vivres de courses
- Eau et boissons personnelles
- Le matériel technique personnel
- Les remontées mécaniques et les transferts non prévus au programme pour vous et le guide
- L'assurance annulation, interruption de séjour, perte de bagage et assistance***
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

Le raid :

<i>J1 Pont-refuge Victor Emmanuel II</i>	<i>M=800 à 900m selon enneigement</i> Départ de Pont (1960 m) dans le Valsavarenche, point de départ classique du Grand Paradis. Montée à skis au refuge Victor-Emmanuel II (2732m) à travers des zones boisées, paradis des bouquetins. Plus haut, le paysage s'ouvre sur le sommet du lendemain et les cimes voisines du Ciarforon et de la Tresenta. Repas et nuit au refuge.
<i>J2 Refuge Victor Emmanuel II - Grand Paradis-refuge Victor Emmanuel II</i>	<i>M=D= 1330m</i> Ascension du Grand Paradis (4061m) par le glacier du même nom. La montée est régulière, ponctuée de passages plus soutenus qui exigent les couteaux en cas de neige dure. Quelques barres de séracs s'évitent par la droite. Nous passons près du Becca di Moncorve, dont la face sud tombe, verticale, sur quelques centaines de mètres. On laisse les skis au col peu avant le sommet. L'ascension finale dans les rochers sommitaux est courte, mais réserve des vues impressionnantes sur les abîmes de la face est. Les derniers mètres aériens font renoncer quelques visiteurs à découvrir la statue de la Vierge posée placidement au sommet. Descente par le même itinéraire. Les pentes sont larges, d'inclinaison idéale, et l'orientation nord-ouest laisse augurer une bonne qualité de neige. Repas et nuit au refuge.
<i>J3 Refuge Victor</i>	<i>M=D= 880m</i>

Emmanuel II-La Tresenta-refuge Victor Emmanuel II	La Tresenta (3609m) est une superbe pyramide. Du sommet nous avons une vue saisissante sur l'impressionnante face rocheuse du Gd Paradis et sur le sommet glacière voisin Le Ciaforon. Belle descente soutenu pour rejoindre le refuge ou nous passons de nouveau la nuit.
J4 Victor Emmanuel II -Gd Etret-Pont	M= 660m D= 1350m Nous montons jusqu'au pied de l'arête nord du Ciaforon. Par une traversée descendante nous rejoignons le glacier du Grand Etret. Nous remettons les peaux pour atteindre le sommet du Grand Etret (3302m). Vue sur les Alpes du Sud. Superbe descente variée en suivant le vallon de Seiva jusqu'à Pont où nous retrouvons nos véhicules.

M=montée D=descente H=horaires

Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par votre guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques

Equipement individuel:

- 1 paire de skis de randonnée
- 1 paire de chaussures de randonnée ski
- 1 paire de bâtons de randonnée à rondelles larges
- Peaux auto -collante (vérifier l'état de la colle)
- Couteaux à neige adaptés aux fixations
- Pack DVA/pelle/sonde (fourni si vous n'en possédez pas)
- Sac à dos montagne de 40 litres permettant le portage des skis
- Crampons (adaptées à vos chaussures de randonnée) et piolet
- 1 baudrier léger(type cuissard rando) avec longe et mousqueton à vis
- Vêtements de protection adaptés à la pratique de la randonnée à ski en montagne :

Un sous-vêtement thermique manches longues à séchage rapide + 1 recharge

Une couche intermédiaire type micropolaire

Une veste chaude en polaire

Une surveste imperméable et respirante type Goretex avec capuche

Un pantalon ou sur-pantalon de montagne coupe-vent, imperméable et respirant

Un collant thermique à séchage rapide

2 paires de chaussette thermiques

1 bonnet coupe vent avec masque de protection poudreuse (ou passe-montagne coupe vent)

Une casquette (foulard ou bob)

-1 paire de gants chauds et 1 paire de gants légers

-Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) et un masque tout temps

- Un thermos (1 litre minimum) pour boissons chaudes
- Crème de protection et stick à lèvres (indice de protection élevé)
- Une lampe frontale
- Un couteau de poche
- Une couverture de survie
- Sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une pochette étanche pour vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance.
- Pharmacie légère : double peaux (ampoules), elastoplast, paracetamol, somnifère léger (type stilnox), boules quies
- Papiers d'identité : CNI ou passeport

Le sac à dos ne doit pas dépasser les 8 kg : ne prenez que l'essentiel !!