

## Haute route du **GRAND PARADIS**

*6 jours*

*5 personnes maxi/guide*



### *Horaires et dénivelées :*

-4 à 10 h de progression par jour à un rythme moyen à la 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: 540€/personne** (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 285€/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 :*

<b>J1 Refuge Vittorio Sella</b>	<b>M=1030m H=4h</b> Rendez-vous à Cogne- Transfert à Valnontey (1666m) d'où nous montons par une belle forêt et des alpages au refuge Vittorio Sella (2584 m).
<b>J2 Refuge Vittorio Sella - Punta Rossa</b>	<b>M=D=810m H=4 à 5h</b> Départ pour la Punta Dell'Inferno (3393 m) par le col del Tuf d'où l'on a une vue d'ensemble sur l'étape exceptionnelle du lendemain- Dépose des skis au pied de l'arête sommitale- Ascension à pied- Redescente sur le refuge Vittorio Sella par le même itinéraire.
<b>J3 Refuge Vittorio Sella - Refuge Chabod</b>	<b>M=1500m D=1350m H=8 à 10h</b> Etape grandiose avec ascension du Grand Serra (3552 m) par le glacier Lauson et le glacier du Grand Val. Passage technique nécessitant une corde pour accéder à une superbe descente sur le glacier de Timorion- Remontée vers le col du Grand Neyron- Descente sur le refuge Chabod (2750 m).
<b>J4 Refuge Chabod - Refuge Victor Emmanuel II</b>	<b>M=1311m D=1329m H=6 à 7h</b> Ascension du Grand Paradis (4061 m), techniquement peu difficile, par le glacier de l'Aveciau- Arête finale aérienne pour accéder au sommet- Descente par le glacier du Grand Paradis sur le refuge Victor Emmanuel II (2752 m). Superbe étape de haute montagne.
<b>J5 Refuge Victor Emmanuel</b>	<b>M= 1043m D=1575m H=5 à 7h</b> Longue et magnifique traversée vers le refuge Pontese (2200

<b>II - Refuge Pontese</b>	m) par les cols du Grand Paradis (3345 m) et le col de Becchi (2990 m).
<b>J6 Refuge Pontese - Cogne</b>	<b>M=1100m D=1700m H=7h</b> Montée au col Di Teleccio (3304 m) par des pentes assez soutenues- Nous passerons au pied du Bec de Valsorey, superbe aiguille de granite- Arrivée au col de Teleccio au pied de la Torre del grand San Pietro- Superbe descente par le glacier Di Teleccio puis par le vallon de Valeille jusqu'à Lillaz 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 (adaptés 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 rechange

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 quiès

-Papiers d'identité : CNI ou passeport

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