ASCENSION DU GRAND PARADIS ET DU MONT ROSE
Du 11/07/22 au 15/07/22

Cinq jours pour gravir plusieurs sommets à plus de quatre milles mètres d'altitude emblématiques : le Grand Paradis et ses 4000 mètres en guise d'acclimatation et deux sommet sur le Mont Rose à plus de 4200m. Cet enchaînement entre Val d'Aoste et Val Gressoney est idéal pour qui veut optimiser son séjour en montagne. Les quatre nuitées se feront en refuges confortables, les repas à l'Italienne vous raviront les papilles. Un florilège de sommets en haute altitude réservé aux personnes en très bonne conditions physique.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Grand Paradis
- 5 jours
- 3 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 1485,00 €
- Dates:

Du 11/07/2022 au 15/07/2022
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : VAL SAVARENCHE - REFUGE CHABOT

Le guide vous accueille aux Houches, sur le parking du téléphérique de Bellevue et fait le point sur votre équipement. Nous allons ensuite récupérer le matériel loué (pour ceux qui en ont réservé lors de l'inscription) au magasin de location. Puis transfert en voiture en Italie jusqu'en Val d'Aoste jusqu'au bout du vallon de Val Savarenche. De là nous rejoignons le refuge Chabot (2750m.) en deux heures et demi de marche depuis Pravieux, en empruntant l'ancien chemin muletier qui, après avoir traversé le bois de mélèzes, se termine sur les vastes pentes fleuries où il est souvent possible d'apercevoir des animaux. Le refuge Chabot a obtenu en octobre 2001 la certification aux normes internationales de qualité pour l'environnement, délivrée par l'organisme Certiquality en conformité aux normes UNI EN ISO 14001.
Nuit et repas au refuge de Chabot.
Dénivelé : + 970m.

JOUR 2 : ASCENSION DU GRAND PARADIS

Départ dans la nuit vers 4 heures pour l'ascension du Grand Paradis, 4061m. Bel itinéraire essentiellement glaciaire parcourant le glacier de Laveciau. Il vous faudra surtout gérer votre physique pour atteindre les 4061 mètres d'altitude de ce splendide belvédère. Arrivée au sommet après environ 4 à 5 heures de marche. Du sommet, le regard porte loin sur les grandes plaines de l'Italie et sur une partie de l'arc alpin. Descente par le glacier du Mont Grand Paradis jusqu'au refuge Victor Emmanuel où il fait bon prendre le soleil sur la terrasse panoramique.
Nuit et repas au refuge Victor Emmanuel.
Dénivelés : + 1330m / - 2130m.

JOUR 3 : GRESSONNEY STAFFAL – REFUGE QUINTINO SELLA 3585M

Descente par un magnifique chemin pavé dans une belle forêt jusqu'en vallée. Transfert en voiture jusqu'en Italie en Val Gressoney (environ 2h30). Nous empruntons ensuite les remontées mécaniques pour monter jusqu'à 2672 mètres d'altitude. Nous évoluerons doucement le long des moraines pour atteindre le sympathique refuge de Quitino Sella à 3585 m d'altitude. Nuit et repas au refuge.
Nuit et repas au refuge Quitino sella
Dénivelés : + 950m Etape de 4 à 5 heures.

JOUR 4 : TRAVERSÉE DU PASO NASO DU LYSKAMM 4272M – REFUGE GNIFETTI 3647M.

Une belle journée nous attend. Après un bon petit-déjeuner, nous attaquerons l'ascension puis la traversée du Naso du Lyskamm, 4100m. Les pentes soutenues demandent de l'attention et un cramponnage précis, mais, quelle récompense de parcourir cet itinéraire si esthétique ! Nous trouverons le repos au refuge de Gnifetti, 3611m.
Nuit et repas au refuge.
Dénivelés : +600m/-1000m. Etape de 6 à 7 heures.
NB : pour les groupes de 2 personnes la traversée du Lyskamm est possible .

JOUR 5 : REFUGE GNIFETTI 3611M – PYRAMIDE VINCENT 4215M.

Une belle journée nous attend. Après un bon petit-déjeuner nous conclurons le séjour par l'ascension de la Pyramide Vincent, 4215m. Un sommet alpin qui ne vous laissera pas insensible. Vue à 360° sur les glaciers du Mont Rose. D'autres sommets sont envisageables suivant la condition physique des participants, le Zumstein, le Parrot Spitze 4432m ou bien encore le Signalkuppe 4554m , le choix des sommets se fera en fonction des conditions de la montagne et du physique des participants. . Descente vers Gressoney en empruntant le téléphérique.
Dénivelés : +800m / -1000m

Projet pédagogique

Pour chaque stage d'alpinisme un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré (encordement, choix d'itinéraire, technique d'orientation,...). L'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début et en cours de séjour.

Nombre de participants

3 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 2 participants**, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

Matériel à prévoir

La pratique de la haute montagne impose d'être équipé pour faire face à toutes les conditions de temps et

d'environnement qui peuvent se révéler très changeantes et ce très rapidement. Un équipement adapté est gage de sécurité et représente une part essentielle de la réussite et du confort de votre ascension/séjour.

Vous n'utiliserez pas forcément tous les éléments de cette liste qui peut sembler impressionnante durant votre ascension/séjour, mais il vous faut néanmoins les avoir dans votre sac.

Tous ces équipements sont techniques et en général assez onéreux. Si vous êtes débutant et que vous souhaitez vivre une première expérience avant d'investir, sachez que **nous proposons une partie des ces équipements à la location ; ils sont signalés par une * dans la liste ci-dessous, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription.**

Important, si vous êtes équipés de votre matériel personnel : la législation à l'égard des E.P.I. (équipements de protection individuelle, il s'agit ici du casque, du baudrier, et des lunettes de soleil) limite l'utilisation du matériel dans le temps. Ils peuvent être utilisés pendant 5 ans à partir de la date d'achat. Au delà de cette date, votre équipement est considéré comme n'étant plus aux normes. Vous pouvez trouver toutes les infos concernant les E.P.I. ici > www.inrs.fr

La tête

En haute altitude, la neige réfléchit les UV et les rayons du soleil ne sont pas aussi bien filtrés par l'atmosphère ; même un ciel nuageux laisse passer 90% des UV, il est donc indispensable de se protéger contre les dangers du soleil.

- **Une paire de lunettes de soleil** protection classe 4 est obligatoire pour tous. Elles pourront vous être utiles lors d'un séjour au ski également.
- **Crème solaire « écran total »** (indice 50 recommandé) pour le visage et les lèvres ; pensez à prendre le format le plus petit possible (pas de gros tube)
- **une casquette** pour la marche d'approche (privilégier un modèle souple sans grosses coutures que l'on peut porter sous le casque)
- **un masque de ski** (indispensable en cas de rafales de vent ou de chutes de neige)
- **un bonnet** qui peut se porter sous le casque (sans pompons)
- **un casque*** agréé pour l'alpinisme (5 ans max depuis la date d'achat)
- **un tour de cou** ou Buff (éviter les foulards)
- **une lampe frontale** avec des piles chargées !!

Le corps

Le principe, lors d'effort prolongé en altitude est de pouvoir superposer différents vêtements en fonction de l'intensité de l' effort et des conditions atmosphériques (température, vent, chute de neige, pluie), afin de rester le plus possible au sec.
NB : les vêtements de ski ne sont pas adaptés car souvent trop chauds , trop lourds et peu respirants.

Le haut

- **Première couche : un sous-vêtement technique** (en mérinos, fibre de bois..., mais pas de coton) manches longues (pour vous protéger des UV et par sécurité en cas de chute).
- **Deuxième couche : une veste polaire ou soft shell légère***. L'idéal est qu'elle soit coupe-vent et respirante. A mettre dès que la température fraîchit, en général quand vous arrivez sur le glacier.
- **Troisième couche : une doudoune chaude et compressible** (synthétique ou duvet, protection -10°C). Elle vous tiendra au chaud lors d'un arrêt prolongé sur l'itinéraire, au sommet le temps de faire les photos, sur la terrasse du refuge, et parfois même en marchant en cas de grand froid.
- **Quatrième couche : un coupe-vent type gore tex*** protégeant contre la pluie et la neige. C'est la veste imperméable qui vous permet de rester au sec en cas d'intempéries. Elle doit être légère et respirante.
- **un baudrier* d'alpinisme (**5 ans max depuis la date d'achat)

Le bas

- **un collant fin en polaire ou coton**, idéalement ¾ pour ne pas faire de sur-épaisseur avec les chaussettes. Il vous servira en cas de grand froid, vous le mettrez si besoin au refuge au départ de l'ascension. Il pourra aussi vous servir de vêtement de nuit.
- **un pantalon d'alpinisme** : un pantalon d'alpinisme est déperlant, coupe vent, respirant et résistant.

Vous pouvez aussi prendre un pantalon de randonnée ou trekking pas trop léger. NB : les pantalons d'alpinisme n'existent pas à la location.
- **un sur-pantalon en GoreTex** ou matière équivalente : c'est un pantalon très léger que vous mettrez sur votre pantalon en cas de pluie, vent, neige. Il est équipé de fermetures Eclair le long des jambes, ce qui vous permet de l'enfiler rapidement à tout moment sans avoir à enlever les chaussures.

Les mains

- une paire de gants fins en polaire, softshell ou cuir pour la montée au refuge
- une paire de gants ou moufles très chauds, imperméables et coupe-vent que vous mettrez par dessus les gants fins quand vous serez au sommet et pour la descente.

Les pieds

- **des chaussures* de haute montagne rigides et cramponnables** : elles se distinguent des chaussures de randonnée par leur rigidité qui vous permettra de cramponner sur la glace en assurant un bon maintien de la cheville et des crampons (débords avant et arrière). Elles offrent aussi une bonne étanchéité dans la neige ainsi qu'une excellente protection contre le froid.
- **des chaussettes de randonnée ou d'alpinisme** : elles sont hautes car doivent monter au dessus du niveau de la chaussure pour éviter les échauffements, chaudes et bien ajustées, une paire suffit pour une course en montagne de 48 heures. Vous pouvez prendre également une paire de mini-chaussettes très légères à mettre au refuge le soir pendant que votre paire de chaussettes techniques sèchera.
- **une paire de crampons*** avec anti-botte en bon état adaptés à vos chaussures,
- **un piolet d'alpinisme* léger et long**, adapté à votre taille, il doit pratiquement toucher le sol lorsque vous le prenez en main bras tendu le long du corps.
- **des guêtres** qui serviront en cas de neige fraîche à vous garder les pieds au sec ; elles évitent aussi de s'accrocher les pointes des crampons dans le bas des pantalons.

NB : tous les refuges sont équipés de crocs, vous n'avez donc pas besoin de prendre de chaussures supplémentaires.
Conseil de guide pour les courses de 48 heures : de manière générale, l'accès au refuge se faisant sur sentier, vous pouvez prévoir d'y monter et d'en descendre en baskets de trail (semelles avec crampons) afin de préserver vos pieds des échauffements que peut causer la rigidité des chaussures d'alpinisme (il vous faudra alors avoir vos chaussures d'alpinisme dans votre sac). Vous pourrez laisser vos baskets au refuge avant de partir pour l'ascension et les récupérer au retour.
Cela vous rajoute du poids mais peut s'avérer très appréciable pour ceux qui ont les pieds sensibles, à chacun de choisir...

Divers

- **une paire de bâtons* de marche télescopiques**, non obligatoire mais très recommandé ; ils vous aideront à la montée (15% de l'effort généré par les bras) et soulageront vos genoux à la descente.
- l'eau : prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 litres d'eau, l'idéal étant une bouteille plastique d'un litre plus d'autres plus petites (environ 25 cl) pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps. Les poches à eau avec pipette ne sont pas adaptées en haute altitude pour cause de gel !! Vous pouvez l'utiliser pour la montée en refuge.
- vivres de course (barres céréales, fruits secs..selon vos habitudes),
- petit thermos 500ML max (non obligatoire, à voir en fonction de vos habitudes, une boisson chaude peut être réconfortante mais cela rajoute du poids...)
- appareil photo : privilégiez un petit format que vous pourrez glisser dans votre poche, inutile de prévoir un gros appareil qui risque d'être endommagé, de vous entraver dans vos mouvements et de se décharger rapidement à cause du froid.
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules. Si vous prenez des médicaments, ne prendre que le nombre de comprimés dont vous aurez besoin. Prévoir quelques comprimés de paracétamol car il n'est pas rare de souffrir de maux de tête lorsque l'on est en altitude.
- micro trousse de toilette : uniquement le strict nécessaire (brosse à dent, mini tube de dentifrice...) et, très important, des boules Quies pour de bonnes nuits en refuge.
- un drap de sac (sac à viande) : obligatoire pour les nuits en refuge. Les refuges sont tous équipés d'oreillers et de couettes mais ceux-ci ne sont évidemment pas lavés après chaque passage.
- un sac poubelle pour isoler vos affaires mouillées en cas de pluie ou un sursac étanche.
- documents toujours utiles à avoir avec vous dans un petit sac étanche : pièce d'identité, les références

de votre assurance assistance si vous n'avez pas souscrit le contrat que nous proposons, carte vitale.
- un peu d'argent liquide pour vos dépenses personnelles (boissons...) dans les refuges (ils n'acceptent en général pas la carte bancaire)

Et attention, tout ce qui précède doit rentrer dans :

- **Un sac à dos montagne d'environ 35 litres** (40 litres max) avec porte-piolets et sangle ventrale. Le sac rempli ne doit pas excéder 9 kg, matériel technique compris (crampons, baudrier casque). Rappelez-vous que le poids est l'ennemi de l'alpiniste. Une fois votre sac rempli, il doit vous rester une petite place pour le pique-nique !

Avertissements Haute Montagne

La pratique de l'alpinisme est soumise à différents éléments que nous ne pouvons parfois ni anticiper, ni maîtriser ; nous pouvons par conséquent être amenés à modifier le programme de nos séjours haute montagne pour diverses raisons :

- Si la météorologie et/ou les conditions nivologiques ne permettent pas de réaliser le programme prévu et/ou
- s'il survient un retard dans l'ouverture ou une fermeture anticipée d'une remontée mécanique,

dans ces cas nous vous proposerons un programme alternatif parfois le jour même du départ.

Par ailleurs, les conditions de la montagne évoluent au cours de l'été et peuvent parfois modifier les normes d'encadrement pour chaque ascension. Les normes d'encadrement définissent le nombre de personnes que le guide de haute montagne peut encadrer pour chaque course ; elles sont définies en fonction des capacités d'assurage qu'autorisent la difficulté et les conditions du moment et peuvent donc être modifiées en cours de saison.
Ces modifications peuvent avoir des répercutions sur le prix du séjour ou sur le programme envisagé. Votre inscription à un de nos séjours ou ascensions, sous-entend votre acceptation de ces éventuelles modifications. Enfin le programme de nos séjours est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des participants.

Encadrement

Vous serez encadrés **par un Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou par un aspirant Guide de haute montagne**de l'équipe Roc Ecrins. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, ou d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours collective.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.
En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,7 % du séjour.

Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

Premier soir au **Refuge Chabod** : c'est à l'automne 1966 qu'un groupe de guides de montagne membres de la société des guides de Valsavarenche eut l'idée de construire le refuge Federico Chabod. Après de multiples péripéties le refuge est finalement inauguré le 28 juillet 1985. En 2007 une rénovation vient transformer le refuge en apportant confort et modernité. Il propose des douches et une salle de bain.

Le second soir vous serez accueillis au coeur du Parc National du Grand Paradis par le gardien du **refuge Vittorio Emmanuel**. Ce refuge du CAI (club alpin Italien) a été construit entre 1942 et 1948. Il fait face aux grandes et belles faces nord ouest de la Tresenta, 3609m, du Ciarforon, 3643m et de la Cilma di Breuil, 3454m. Au refuge, nuitée en dortoir, toilettes et lavabos communs. Repas copieux et consistant version italienne, pique-nique le midi. Pour les titulaires de la carte d'adhésion au Club Alpin Français nous vous remboursons 20% du prix des nuitées.

Le troisième soir nous serons bien au chaud au **refuge de Quintino Sella** : tout premier refuge à avoit été construit par la section du CAI de Biella en collaboration avec la section du CAI de Varallo Sesia, il a été inauguré le 15 aout 1885. Depuis, les rénovations successives lui ont apporté le confort des refuges modernes. Simple mais fonctionnel vous y passerez une belle nuit.
La dernière nuitée se fera au **refuge Gnifetti** situé en amont du bassin glaciaire du Lys, situé à 3647 m sur le Glacier du Garstelet, il vous enchantera. Panorama d'exception, grande salle à manger lumineuse et repas soignés. Le refuge est équipé de salles de bains et de lavabos communs, de douches chaudes. Ce refuge est le point de départ pour les excursions au Mont Rose. Les chambres sont chauffées.

Transport et Bilan Carbone

Les transferts depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des ascensions seront assurés avec le véhicule ROC ÉCRINS. Si celui-ci n'est pas disponible, les transferts seront assurés par le guide avec son véhicule personnel. Pour celles et ceux venant en voiture nous pourrons être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9h45

Le premier jour sur le parking Intersport Les Houches.

Accès

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette (www.linkbus-alps.com) jusqu'à Briançon et l'Argentière.
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus (www.vfd.fr -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements www.sncf.fr
- Depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus (www.autocars-scal.fr - 04 92 51 06 05)

Si vous souhaitez venir en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91)direction Briançon jusqu'à l'Argentière
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre, direction Briançon.
- En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu'à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94). Vous entrez dans le Pays des Écrins dès La Roche de Rame.

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
2	1940,00 €
3	1485,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état, la prise en charge de ses repas, nuitées et remontées mécaniques
- L'hébergement et la réservation des refuges de haute montagne, en pension complète du premier soir et ce jusqu'au repas du midi du dernier jour
- Eaux minérales si pas d'eau courante en refuge et thé pour thermos
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel technique individuel
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L' acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- Le transport depuis le lieu de rendez-vous jusqu'aux lieux de départ des ascensions

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 35%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.