ASCENSION DU GRAND PARADIS EN 3 JOURS
Du 12/06/23 au 14/06/23

Si vous souhaitez accrocher un premier 4000 à votre palmarès tout en découvrant un environnement et des panoramas d'exception, ce séjour est pour vous...
Point culminant du massif du même nom et le seul du massif à dépasser les 4000 mètres d'altitude, le sommet du grand Paradis est un sommet magnifique, idéal pour une première expérience en haute altitude. La formule proposée, sur trois jours, permet d'optimiser son effort ; il faut néanmoins être en bonne condition physique car les dénivelés sont relativement importants.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Grand Paradis
- 3 jours
- 3 - 4 personnes (reste places)
-

Tarifs : 675,00 €
- Dates:

Du 12/06/2023 au 14/06/2023
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : REFUGE CHABOD 2710M

Rendez-vous aux Houches (ou bien à Pont Valsavarenche si vous ne louez pas de matériel). Transfert en voiture jusqu'à Pont Valsavarenche 1960m (environ 1 h30) puis départ pour le refuge Chabod 2750m, que nous atteignons après environ 2h30 de marche sur un très bon sentier.
Repas et nuit au refuge Chabod.

Dénivelé : + 800m.

JOUR 2 : SOMMET DU GRAND PARADIS 4061M - REFUGE VICTOR EMMANUEL 2735M

Ascension du Grand Paradis. Départ dans la nuit vers 3 heures après avoir pris un petit-déjeuner léger. Bel itinéraire essentiellement glaciaire se terminant par quelques passages rocheux un peu aériens équipés de câbles. 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 un itinéraire diferent jusqu'au refuge Victor Emmanuel pour un bon repas chaud.
Repas et nuit au refuge Victor Emmanuel.

Dénivelés : + 1350m / - 1325m.

JOUR 3 : ASCENSION DE LA TRESENTA 3609M

Départ en fin de nuit pour l'Ascension de la Tresenta 3609m, un très joli sommet à l'ouest du Grand Paradis. Du

sommet vues plongeantes extraordinaires sur des lacs plein sud et sur la superbe face ouest du Grand Paradis. Après une pause pique-nique bien méritée, nous redescendrons par un bel itinéraire en balcon dans les alpages pour rejoindre nos véhicules et conclure ce séjour en douceur.

Séparation en Val d'Aoste en milieu d'après midi ou aux Houches.

Dénivelés : + 875m / - 1650m.

NB : 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.

Projet pédagogique

Durant l'école de neige ou de rocher, suivant les conditions d'enneigement, le guide passera en revue les techniques de base de progression en haute montagne : encordement, manipulation du piolet, utilisation des crampons suivant la configuration du terrain... Il vous accompagnera dans la gestion de votre effort et vous apprendra comment vous déplacer en terrain haute montagne.

Nombre de participants

4 participants maximum, c'est la norme d'encadrement pour cette ascension. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 3 participants, vous serez avisés au plus tard 48 heures avant le départ en cas d'annulation**. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.
Si vous êtes un groupe de plus de 4 personnes, contactez nous, nous vous établirons un devis sur mesure.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos **conditions de vente**

Matériel à prévoir

Equipement personnel

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 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 vivement conseillée pour tous et très fortement recommandée pour les yeux sensibles. Elles vous seront 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'un 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 au sec possible.

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 les montées au refuge
- une paire de gants plus épais type gants de ski

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 (de manière générale, les refuges n'acceptent pas les règlements par 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

IMPONDÉRABLES

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.

NORMES D'ENCADREMENT

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.

RISQUES OBJECTIFS

La pratique de l'alpinisme vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, chutes de pierres, chutes en crevasses, températures très basses….Pour limiter ces risques, il est indispensable de respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

Santé

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à nos stages, néanmoins il peut être utile de vérifier auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez pas de contre-indication (notamment en cas de maladie chronique) à la pratique d'une activité physique soutenue en haute-montagne.

Si vous suivez un traitement particulier, nous vous demandons de nous en avertir afin d'être en mesure de prendre les dispositions adaptées en cas de besoin.

L'altitude peut provoquer **lorsque l'on est pas suffisamment acclimaté un mal aigu des montagnes appelé aussi MAM.** Il se traduit dans la plupart des cas par des maux de tête, des nausées, et un sentiment général d'inconfort mais peut parfois dans les cas les plus graves évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral nécessitant une redescente immédiate.

C'est pourquoi il est toujours utile, avant tout séjour et dans la mesure du possible, de réaliser des randonnées en montagne ou moyenne montagne, notamment pour ceux qui vivent au niveau de la mer.

Condition physique et Expérience

CONDITION PHYSIQUE

Sans difficultés techniques particulières, l'ascension du Grand Paradis est un objectif 4000 m relativement accessible, mais attention, cette ascension est très exigeante physiquement. La principale difficulté réside dans les 1300m de dénivelé à parcourir pour atteindre le sommet depuis le refuge et ce, entre 2700m et 4000m d'altitude. Votre endurance, votre résistance et votre capacité d'adaptation aux rigueurs de l'environnement en haute montagne seront mises à l'épreuve.
Pour profiter de cette très belle ascension dans les meilleures conditions, il est nécessaire d'être préparé physiquement.
Si vous êtes un bon randonneur ou pratiquez un sport d'endurance régulièrement, c'est la préparation idéale. Dans le cas contraire, nous vous conseillons de vous faire un programme d'entrainement dans les semaines/mois qui précèdent votre séjour : marche rapide (idéalement sur chemin et avec du dénivelé progressif), vélo, course à pied, natation…tous les sports qui permettent d'augmenter sa capacité cardio-respiratoire conviennent parfaitement.

EXPÉRIENCE

L'objectif de ce séjour est de vous faire découvrir l'univers de la haute-montagne. Avoir une première expérience en randonnée glaciaire peut être un plus mais n'est pas indispensable. L'essentiel est d'être à l'aise dans la marche en terrains variés et d'avoir une très bonne condition physique.

N.B : Si vous n'avez pas le niveau requis, le guide sera à même de vous demander de quitter le stage pour la sécurité le l'ensemble du groupe.

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou Aspirant Guide* de haute montagne** de l'équipe Roc Écrins. Il sera équipé, 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.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et encadrer ces ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratiques et d'entrainement afin de constituer la liste de courses et avoir l'expérience et le niveau technique requis pour pouvoir intégrer la formation de guide de haute montagne.

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 2,4 % du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,9 % 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 consistants version italienne, pique-nique le midi.

Transport et Bilan Carbone

Les participants s'organiseront pour le covoiturage (et partageront les frais) en fonction des voitures disponibles.
Le tarif inclut le passage du tunnel du Mont Blanc pour un véhicule de 5 personnes.

VOTRE BILAN CARBONE : 100 KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émis lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

A titre de comparaison :

- Paris - Les Houches

– En voiture : 170 kg CO2
– en train : 1,4 KgCo2

- Lyon - Les Houches

– En voiture : 64 kg CO2
– en train : 3,3 kg Co2

- Marseille - Les Houches

– En voiture : 130 kgCO2
– en train : 1,1 kgCo2

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants. Contactez nous par mail ou par téléphone.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9:45

Le premier jour sur le parking Intersport Les Houches.

Prix

prix par personne : 675,00 €
Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas et de sa nuitée en refuge
- L'hébergement en refuges de montagne en pension complète, le soir du premier jour au repas de midi du dernier jour (repas complet et chaud au refuge)
- Le matériel de sécurité et de progression (radio, corde, kit de mouflage..)
- **L'organisation générale**, la réservation de l'hébergement, du guide, du matériel et la gestion votre inscription
- **Le passage du tunnel du Mont Blanc** pour 1 voiture

Le prix ne comprend pas:

- **Le pique-nique** du premier jour
- Les frais à caractère personnel : boissons...
- La location éventuelle du matériel technique individuel (Cf. fiches d'inscriptions)
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L' acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation ainsi que l'aller retour à Valsavarenche (organisé en co-voiturage entre les participants).

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

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 30%** 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.