



## LE VALSAVARENCHÉ, PARC NATIONAL du GRAND PARADIS

4 jours/3 nuits : 9-10-11-12 septembre 2019

Ancien territoire de réserve créé en 1821 par le roi Victor Emmanuel II qui régnera sur la Savoie puis sur l'Italie. Les bouquetins, les chamois, les marmottes... sont très présents. Endroit aujourd'hui préservé par le parc national du Grand Paradis.

"Pour conserver les espèces nobles de la faune et de la flore alpine et créer une réserve cherchant à empêcher la disparition de la belle race des bouquetins qui sont, dans ces montagnes, les derniers survivants d'Europe."

Le Parc National comprend le Valsavarenche que nous parcourrons, le Val de Rhêmes et le Val de Cogne et il s'étend sur 600 km<sup>2</sup>.

Le sommet du Grand Paradis qui culmine à 4061 m.

**1er jour** : Départ à 6h00 des Contamines-Montjoie le matin pour nous rendre dans la vallée d'Aoste.

Chacun prévoit son pique nique du 1er jour.

Transfert jusque dans le Valsavarenche. Nous montons jusqu'à Plan Borgnoz face au sommet du Grand Paradis (4061 m). Dans l'après-midi nous traverserons un plateau sauvage qui nous amènera au refuge Savoia (2532m) bonne auberge Valdotaïne.

Prévoir les affaires de toilette et de nuit et quelques changes dans notre sac à dos.

Dénivelée montée : 700 m. Descente : 150 m



**2e jour** : Journée au bord des lacs Leità, Rosset, Nero, Trebecchi, de superbes vallons vers le col de Leynir (3084 m). Retour au refuge Savoia, au col du Nivolet.

Dénivelée montée : 610 m Descente: 610 m



**3e jour** : Départ dans le vallon du Nivolet pour rejoindre le Grand Collet (2830m) et descente à Pont. Nuit au refuge Tetra Lyre.

Dénivelée montée : 540 m      Descente : 850 m

**4è jour** : Nous montons vers le refuge Victor Emmanuel II (1er roi d'Italie) pour une belle traversée vers le refuge Chabot ensuite nous redescendons dans la vallée.

Dénivelée montée : 755m      descente : 911 m

Nous rentrons le soir aux Contamines.



## TARIFS

4 jours de marche, 3 nuits en refuges gardés : **285** (soit **71 €** par jour)

## DETAILS PRATIQUES

**Hébergements** : dortoir en refuge ou gîte pour 3 nuits.

Repas : dîner et petit déjeuner en refuges, pique-nique le midi.

Groupes : De 6 à 10 personnes.

**Niveau** : Randonneur capable de marcher 5 à 8 heures (RYTHME LENT) et de parcourir 800 à 1000m de dénivelée journalière, avec un sac à dos d'environ 6 à 8 kg, (affaires personnelles et le pique-nique).

Dénivelée montée moyenne : 650 m      maxi : 755 m  
Descente moyenne : 630 m      maxi : 911 m

**Equipement** : une liste sera donnée à l'inscription.

Transport : est compris durant le séjour et si nécessaire pour l'aller et le retour.

Cartes Italiennes n° 3 Valsavarenche val de rhème.

ASSURANCE : Pour la pratique de la randonnée pédestre en montagne, nous vous demandons d'être couvert par une assurance assistance rapatriement. Vérifiez que vous êtes assurés (en général dans votre contrat vie privée familiale habitation ou responsabilité civile).

## RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

**Encadrement** : Par un accompagnateur en montagne diplômé.

**Repas** : Les pique-niques du midi seront fournis par les refuges. Prévoir le pique-nique du 1er jour. Les repas du soir sont complets et servis dans les différents hébergements. Durant les randonnées, l'accompagnateur propose des « en-cas » à base de fruits secs et de barres de céréales.

**ASSURANCE** : Pour la pratique de la randonnée pédestre en montagne, nous vous demandons d'être couvert par une assurance assistance rapatriement. Vérifiez que vous êtes assurés (En général dans votre contrat vie privée familiale habitation ou responsabilité civile).

### LISTE D'EQUIPEMENT NECESSAIRE POUR UNE RANDONNEE AVEC PETIT SAC

Beaucoup de choses ? Non ! Beaucoup de petites choses ! (pour que votre randonnée soit la plus agréable possible).

Des chaussures montantes pour tenir la cheville, avec des semelles crantées pour éviter de glisser (location possible).

Un sac à dos avec une sangle ventrale et une sangle de poitrine (40 litres minimum, location possible).

#### EQUIPEMENT DANS LE SAC A DOS :

Un litre d'eau minimum (les bouteilles de Badoit ou de limonade sont suffisamment solides et peuvent se substituer à une gourde)

Prévoir une place pour un casse-croûte qui vous est fourni, sauf le premier jour où c'est vous qui prévoyez. (Apporter un sac pour le pique-nique)

Des lunettes de soleil.

De la crème de protection solaire (aussi pour les lèvres).

Une casquette ou un chapeau, un foulard.

Une veste chaude ou une veste polaire.

Un coupe-vent ou veste Goretex.

Des petits gants et un bonnet. (Le froid et le vent arrivent aussi en été)

Une cape de pluie fermée sans pressions en polyamide qui couvre la personne et le sac.

Une paire de guêtres longues.

Un couteau, une cuillère et un gobelet.

Une trousse pharmacie personnelle avec quelques pansements, double peau Compeed et adhésif Strupal. L'accompagnateur possède une trousse de secours relativement complète.

Un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

Une carte d'identité ou passeport pour l'étranger (pour les mineurs une autorisation de sortie territoire).

Deux bâtons avec rondelles pour un meilleur confort.

Si vous le souhaitez un petit appareil photo pour saisir la nature.

Une paire de jumelles si vous n'avez pas peur du poids.

Quelques feuilles de papier hygiénique peuvent être utiles !!

Une trousse de toilette avec le minimum. (gant, serviette, savon, brosse à dents, dentifrice)

Une paire de boules Quiès (pour ceux qui ne supportent pas d'entendre ronfler !)

Un short de rechange

1 pantalon + un sur vous du type jogging ou montagne (évités les jeans ils ne sèchent pas !)

2 tee-shirts + un sur vous.

2 paires de chaussettes + une sur vous. (Préférez les chaussettes à bouclettes pour éviter les ampoules)

1 paire de baskets ou chaussures légères. (Pour le soir en refuge et reposer les pieds. aaah..!)

Une lampe de poche (ou si vous avez, frontale).

Un drap sac pour le couchage et une taie, ou petit sac de couchage.

Un pull chaud.

Si votre randonnée s'effectue en dehors de votre pays d'origine demandez obligatoirement à votre caisse d'assurance maladie pour vos remboursements à l'étranger, une carte européenne qui vous permet de bénéficier d'une prise en charge des soins pendant un séjour en Europe. N'oubliez pas votre pièce d'identité en cours de validité et une autorisation de sortie du territoire pour les mineurs.

Pour plus de conseils n'hésitez pas à me contacter, avant de faire de gros achats !

Pour votre confort il existe des sous-vêtements techniques NATURALPEAK doux, respirants, anti-odeurs, chauds et écologiques en bois.

Renseignements auprès de votre serviteur ou sur le site de [naturalpeak.fr](http://naturalpeak.fr)

### **Conseil pratique**

Nous avons essayé de penser à toutes les situations mais cette liste n'est pas exhaustive, à vous de compléter si besoin. Attention à ne pas trop vous charger en affaires inutiles. Les kilos superflus se ressentent à la montée comme à la descente.

**Santé** : L'accompagnateur disposera d'une trousse à pharmacie de première urgence.

Toutefois, il est recommandé d'emporter avec vous vos médicaments personnels (« petits bobos »), et ceux que vous prenez régulièrement.

Conseil : faites savoir si vous prenez un traitement régulier ainsi que les allergies potentielles.



**LE VALSAVARENCHÉ, PARC NATIONAL du GRAND PARADIS**  
**4 jours/3 nuits : 10-11-12-13 septembre 2019**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

Le tarif comprend : l'encadrement, la 1/2 pension dans les refuges, les pique-niques, les transferts. A votre charge : le pique-nique le jour du départ, les boissons dans les refuges.

1er participant

Nom : .....

Prénom : .....

Age : ..... N° téléphone : ..... Adresse mail : .....

2è participant

Nom : .....

Prénom : .....

Age : ..... N° téléphone : ..... Adresse mail : .....

Joindre au bulletin d'inscription l'autorisation de sortie du territoire pour les mineurs.

Les 10,11, 12 et 13 septembre 2019. Départ le mardi retour le vendredi. Minimum 6 personnes. Date limite d'inscription le 15 août. Accompagnateur : Arnaud

Règlement par chèque à l'ordre de l'Asccm, par espèces ou par chèques vacances. Possibilité de régler en plusieurs fois. N'oubliez pas l'adhésion à l'Asccm : 25 €

**TARIF**

4 jours de marche, 3 nuits en refuges gardés : **285** (soit **71 €** par jour)

Le prix comprend : L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé. Les demi-pensions dans les refuges. Les casse-croûte de midi. Le prix ne comprend pas les dépenses personnelles, les boissons dans les refuges.