



ALPES / ITALIE

# Lacs et glaciers entre France et Italie

À partir de  
**700 €**

## EN RÉSUMÉ

 **DURÉE** 5 jours

Niveau 2/5 **NIVEAU** Intermédiaire

 **PÉRIODE IDÉALE** Juillet à septembre

## LES SPORTS



Trekking

## EN QUELQUES MOTS

Ce circuit inhabituel et moins fréquenté vous mènera à la découverte des vallées à la frontière entre la Tarentaise française et la région du Val d'Aoste en Italie : vous y trouverez un univers encore vierge et des montagnes sauvages ! Nous partons avec le Mont Blanc en toile de fond pendant les deux premiers jours, pour ensuite continuer notre immersion entre alpages fleuris et lacs d'altitude. Le confort et le charme des refuges italiens vous attend le soir !

## LES POINTS FORTS

- ✓ Itinéraire peu fréquenté
- ✓ Vallées sauvages et encore vierges
- ✓ Circuit saute-montagne entre France et Italie
- ✓ L'hospitalité et le charme des refuges italiens

# BUDGET

Période idéale : **juillet à septembre**

**Prix indiqué par personne**, sur la base de 5 participants minimum.

## LE PRIX COMPREND

- ☑ L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat de notre équipe
- ☑ Les nuits en Refuge en 1/2 pension tels que décrits dans le programme
- ☑ Les pique-niques, du Jour 2 au Jour 5
- ☑ Les transferts obligatoires au programme

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- ⊖ L'assurance annulation/interruption de séjour /perte de bagages et l'assistance secours
- ⊖ Le pique-nique du Jour 1
- ⊖ Les boissons et dépenses personnelles
- ⊖ Les nuits supplémentaires hors programme
- ⊖ Les pourboires
- ⊖ Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend"

## À PAYER SUR PLACE

- ⊖ Les boissons
- ⊖ Les dépenses personnelles

# JOUR PAR JOUR

## JOUR 1 Bourg Saint Maurice - Col du Monséti - Refuge



TRANSPORT	Minibus (03h00, 19 km)
HÉBERGEMENT	Refuge
PETIT-DÉJEUNER	libre
DÉJEUNER	libre

Nous partons en direction du Plateau de la Sassièrè. Nous traversons ce magnifique alpage fleuri, patrie des marmottes, pour ensuite monter au Col du Monséti. Nous mangeons et profitons du temps au niveau du Lac Noir avant de redescendre au refuge de l'Archeboc. La journée est facile pour se mettre en jambes, tout en profitant de la montagne.

## JOUR 2 Refuge - Col du Mont - Refuge



HÉBERGEMENT	Refuge
-------------	--------

Nous montons rapidement au Col du Mont, qui se trouve entre le sommet du Ruitor 3486m et de l'Archeboc 3272m. Nous passons donc sur le versant italien dans la superbe vallée de Valgrisenche : une des vallées les plus sauvages des Alpes, avec des espaces naturels encore vierges. Nous mangerons sous le col et si tout le monde est en forme nous pourrons rallonger l'étape jusqu'au Lac San Grato. Nous finissons la journée avec une petite montée à travers une superbe mélèze-raie pour rejoindre le refuge de l'Epée. Au refuge, nous profiterons de la gastronomie italienne et valdôtaine.

## JOUR 3 Refuge - Col de Bassac - Refuge



HÉBERGEMENT	Refuge
-------------	--------

Aujourd'hui nous débutons la journée sur un superbe chemin balcon au pied des Grandes Aiguilles Rousses 3607m. En passant par le Col Refreita, le sentier nous mènera au superbe Lac San Martin, puis en hors sentier nous gagnerons le Col de Bassac où la vue sur le Grand Paradis (4061m) et la Grande Sassièrè (3747m) est superbe. Nous rejoindrons enfin le refuge Mario Bezzi où nous passerons la nuit. Ce sera notre camp de base pour deux nuits.

## JOUR 4 Refuge - Col de Bassac Déré - Grande Traversièrè - Refuge



HÉBERGEMENT	Refuge
-------------	--------

Aujourd'hui nous profitons de nos sacs allégés pour découvrir le Col de Bassac Déré et les superbes glaciers de la Grande Sassièrè, sommet à 3750 m sur la frontière franco-italienne. Nous montons par un beau sentier qui longe les glaciers. Après quelques heures de marche, notre effort sera récompensé par une superbe vue sur le Grand Paradis (4061 m). Depuis le col, nous pourrons continuer par un petit chemin ou sente sur une arête de rocher pour réaliser le sommet de la Grande Traversièrè à plus de 3300 m.

Descente au Refuge Bezzi, où nous passons notre dernière nuit.

JOUR 5  
**Refuge - Col Vaudet  
- Bourg Saint  
Maurice**



DÎNER

libre

Nous partons du refuge Bezzi en direction du Col Vaudet, pour regagner la la frontière et rentrer sur le versant français. Nous traverserons des couloirs où en début de saison il peut y être encore de la neige : après cette belle semaine en montagne vous serez à l'aise ! Une fois passés en France, nous continuons en hors sentier pour regagner le Lac Noir, le Lac Blanc, les Lacs Verdets et le Lac du Clou : cette dernière belle partie du trek vous laissera avec de superbes images gravés dans la mémoire !

Transfert en bus de Sainte Fois à Bourg Saint Maurice en fin de journée.

**À NOTER**

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions en montagne, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent.

# DÉTAIL DU VOYAGE

## NIVEAU

Randonnée en montagne pour personnes confirmées, vous avez de l'expérience et de l'habilité en montagne. Effort correspondant à 1000 - 1200 m de dénivelée environ en randonnée par jour. Vous aimez les sports d'endurances et en pratiquez régulièrement environ 1 à 2 fois par semaine !

Certains passages sont vertigineux et il faut parfois mettre les mains pour aider la progression.

## ENCADREMENT

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne diplômé de notre équipe : il vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour (10 clients maximum par groupe).

## ALIMENTATION

- Dîners prévus au refuge le soir
- Les piques-niques sont préparés par les refuges, si possible le Guide pourra acheter des fromages frais le long du trek
- Pensez à prévoir des petits snacks et vivres de courses selon vos goûts avant le départ (barres de céréales, fruits secs, chocolat, etc...)

Les boissons restent à votre charge.

## HÉBERGEMENT

Nuits en refuge, en chambre ou dortoir selon les disponibilités.

Pensez bien à emmener un drap de sac (sac à viande). Les refuges fournissent les couchettes.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous à Bourg Saint Maurice au niveau du parking du funiculaire à 9 h 30.

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

### **Comment rejoindre Bourg Saint Maurice (73700)**

- En train, accès possible par TGV à la Gare de Bourg Saint Maurice
- En voiture par Albertville, accès par voie rapide jusqu'à Moutiers - Bourg Saint Maurice se trouve à 2h30 de Lyon

## FIN DU SÉJOUR

En minibus depuis Bourg Saint Maurice.

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nous consulter.

## PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking du funiculaire à Bourg Saint Maurice, gratuit pendant l'été.

## BUDGET & CHANGE

Pas tous les refuges acceptent les cartes de crédit, nous vous conseillons d'emener des liquides pour vos dépenses personnelles et pour les boissons.

## BAGAGES ET TRANSFERT

Vous porterez tous vos affaires dans un sac à dos de 40/45 litres.

Suivez la liste matériel et évitez le superflu.

# EQUIPEMENT

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

### VÊTEMENTS À PRÉVOIR

#### **Matériel de la tête au pied pour le trek :**

- une casquette ou chapeau pour le soleil
- un bonnet pour le froid
- un tour de cou en option mais bien agréable par mauvais temps
- une veste type Gore Tex ou équivalent pour les intempéries
- une paire de gants si possible imperméables
- une paire de gants de ski pour l'ascension du Grand Paradis
- une polaire chaude ou duvet épais pour résister à des températures négatives
- deux pulls : un léger et un plus chaud, s'il fait froid on mettra toutes les couches
- trois tee-shirts techniques
- trois sous-vêtements et 3 – 4 chaussettes chaudes, vous pourrez les laver dans les torrents aux abords des refuges (un savon solide pour laver)
- un pantalon chaud
- un collant
- un pantalon plus léger, certain se détache pour faire short
- un short
- un sur-pantalon en tissu imperméable ou type Gore tex pour le trek et l'ascension.
- un protège-sac étanche
- des affaires de rechange pour le refuge
- une paire de chaussures de randonnée avec semelle type Vibram ou équivalent de bonne qualité, si possible essayez les avant le trek, pour l'ascension il faut une paire de chaussure d'alpinisme pour l'ascension du Grand Paradis.

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

### **Le sac à dos**

Si possible prenez un sac léger avec un bon portage, le sac ne doit pas dépasser 1,5 kilos.

Votre sac à dos doit avoir 10 à 15 litres de places pour les piques-niques que vous transporterez pour le midi.

### **Indispensables :**

- sac à viande pour le refuge (petit drap de couchage)
- un sac étanche pour mettre les affaires de rechange au sec
- un sac plastique ou étanche pour les affaires sales
- crème solaire indice 30 à 50
- une paire de lunettes de soleil catégorie 3
- une frontale légère
- petits plaisirs style fruits secs, chocolat
- argent liquide et votre carte d'identité / passeport valide

### **Nécessaire de toilette :**

- une serviette de toilette légère à séchage rapide, type randonnée
- un savon pour le corps
- une brosse à dent avec petit dentifrice ou un tube déjà entamé
- un petit shampoing (petit format - les magasins spécialisés vendent des petits flacons que vous garderez votre vie de randonneur).
- une paire de boules quies pour mieux dormir la nuit en refuge.

### **Nécessaire pour les repas :**

- un couteau type Opinel léger
- une fourchette et une cuillère
- une spécialité sympathique à partager avec le reste l'équipe, liquide ou solide

## PHARMACIE

### **Pharmacie & autres:**

- vos traitements habituels ou personnels
- une couverture de survie légère
- un coupe-ongle
- de quoi réaliser de petits pansements
- quelques compresses et sparadrap ou mieux du Strappal

Votre accompagnateur aura une pharmacie plus complète en cas d'accident plus important.

# FORMALITÉS & SANTÉ

## SPÉCIFICITÉS

Passeport en cours de validité / Attestation médicale etc.

# GUIDE DE VOYAGE

## LES ALPES EN QUELQUES MOTS

Haut lieu de randonnée et d'alpinisme, les Alpes sont le paradis des amoureux de nature. Entre ses nombreux sommets et chaînes de montagne, ses parcs naturels et le Mont Blanc, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux sur les 1200 km du massif alpin !

Découvrez les différents massifs des Alpes : Bauges, Chartreuse, Vercors ou plus au sud Mercantour, vallée des Merveilles ou encore Queyras. Grâce à la randonnée, on atteint des montagnes préservées où l'on trouve une faune et une flore exceptionnelle : plus de 30 000 espèces animales et 13 000 espèces végétales. C'est un terrain de jeux formidable pour la randonnée, le trail, l'alpinisme sur les montagnes les plus hautes et l'hiver le ski, les raquettes, le ski de randonnée ou même le traîneau à chiens !

De beaux parcours se font également en trek itinérant, ce qui permet de s'immerger complètement dans cette nature à quelques pas de chez nous ! Qui aurait cru à une telle diversité dans notre cher hexagone ?