



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM



LA TRAVERSEE DU GRAND PARADIS

« sacs légers » en 6 jours – Italie

avec assistance bagages pour un meilleur confort

Parcours sauvage au cœur du parc national du grand paradis, célèbre sanctuaire des bouquetins : paradis incontesté de la faune, paysages alpestres et accueil digne des valdôtains.



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

Cette randonnée itinérante se situe de l'autre côté du Mont Blanc, face aux 4061 mètres du sommet du Grand Paradis en Italie.

Au programme : vue sur de vastes ensembles glaciaires, 3 cols à plus de 3000 mètres, des forêts, des alpages, des chapelets de lacs, des marmottes, des chamois qui paissent aux abords des refuges.

DESCRIPTIF

La veille Rendez-vous à 18h30 au bureau des Guides pour le briefing.

- J1** Rendez-vous à St Gervais en matinée. Transfert jusqu'à Valnontey (1675 m) par taxi. Pique-nique puis montée au refuge Vittorio Sella (2584m), porte d'entrée du Grand Paradis. Durée hors transfert : 3 H
- J2** Entre bouquetins, chamois et marmottes, montée au col du Lauson (3296m), point culminant du périple puis très longue descente dans le sublime vallon de Levionaz. Nuit en gîte-auberge dans le Valsavarenche (1666 m). Durée hors transfert : 6 H
- J3** Transfert en bus jusqu'au hameau de Pont (1960 m) puis montée facile entre ruisseaux et cascades dans le vallon de Nivolet. Nuit en refuge pittoresque chez Alexandro à Chivasso (2606 m) avec vue sur les lacs de Nivolet et la fameuse Grivola. Durée hors transfert : 3 H
- J4** Passage du Col Rosset (3023 m) ou Nivoletta (3130 m). Sublime chapelet de lacs. Nuit en refuge chez Luca à Benevolo (2285 m) face à l'imposante Granta Parei. Durée hors transfert : 5 H
- J5** Changement d'ambiance dans la Combe de la Golette et son lac glaciaire. Passage du Col Bassac Déré (3082 m), paysages surprenants. Nuit au refuge confortable Bezzi (2240 m). Durée hors transfert : 5 H
- J6** Sentier panoramique jusqu'au refuge de l'Epée (2370 m), tout de bois et de pierre puis descente jusqu'à Valgrisenche (1664 m) au-dessus du lac de Beauregard par un sentier balcon bucolique entre mélèzes et ruisseaux. Transfert par taxi jusqu'à St Gervais en fin d'après-midi. Durée hors transfert : 6 H

Les accompagnateurs en montagne pourront être amenés à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et du niveau des participants.

DATES 2019

Départs le 7 juillet et le 12 août.

Autres dates sur demande ou pour un groupe déjà constitué.

GROUPE ET ENCADREMENT :

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne français local (Brevet d'Etat)

Groupes de 6 à 10 personnes

Groupe déjà constitué : nous contacter !



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Pour randonneur en bonne condition physique pratiquant un sport d'endurance durant l'année, ne présentant pas de contre-indication médicale à la marche en montagne avec portage du sac (6-8 kg), ayant une première expérience de la randonnée itinérante en montagne. Passages sur pierriers ou névés selon enneigement. Maximum 3 H à 6 H de marche par jour sur sentier de montagne. Portage uniquement des affaires de la journée sauf les jours 1 et 3. N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute sur le niveau requis.

TARIFS 2019

Tarif des formules collectives :

795 € par personne en collective

Tarif des formules privé (groupes de max. 12 personnes par accompagnateur) : nous contacter

Le prix comprend

- Encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les demi-pensions dans les refuges (dortoir)
- les pique-niques
- les transferts A/R en Italie depuis St Gervais
- les transferts en bus
- l'acheminement des bagages par véhicule (sauf jours 1 et 3)

Le prix ne comprend pas

- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- Les douches dans les refuges
- Votre assurance personnelle
- Votre matériel de randonnée
- Tout ce qui ne figure pas dans le prix comprend

Notre plus : Rencontre avec votre accompagnateur et votre groupe la veille du départ pour le briefing. Pique-Nique aux produits du terroir. Groupe limité à 10 personnes pour favoriser l'échange.

INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% et du montant des assurances en option. Le solde sera réglé 30 jours avant la date du départ.

Etre couvert par une assurance assistance rapatriement est obligatoire pour participer à nos séjours.

Si vous ne possédez pas d'assurance nous pouvons vous en proposer une.



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous à lieu la veille du départ vous pouvez réserver une nuit sur place (déjà compris pour la formule complète) par notre intermédiaire.

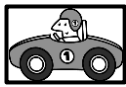
A Saint-Gervais :

Le bureau des Guides qui se trouve dans l'office du tourisme de Saint Gervais au centre du village.

Aux Contamines :

Le bureau des Guides qui se trouve dans le centre-ville, à côté de l'office du tourisme, dans les locaux de l'ESF.

Pour vous rendre à Saint Gervais ou aux Contamines:



Par l'autoroute A 40, sortie 21. Depuis la sortie 21 : 6km pour Saint-Gervais, 18km pour les Contamines



Gare SnCF de Saint-Gervais / Le Fayet. 4 km du centre de Saint-Gervais, 13km des Contamines. Des transports en taxi ou en bus sont possibles (à réserver en avance).



Aéroport de Genève (1h), Annecy-Methey (1h), Lyon Saint-Exupéry (2h). Des navettes et des services taxi sont possibles depuis l'aéroport (réservation en avance obligatoire pour les navettes)

LISTE DU MATERIEL

Veillez à bien préparer 2 sacs : votre sac à dos et votre sac transporté par le taxi

1/ DANS VOTRE SAC A DOS OU SUR VOUS

Le poids de votre SAC A DOS ne devrait pas excéder 6 KG. Gardez de la place pour les repas du midi qui vous seront fournis chaque jour

Equipelement vestimentaire :

- chaussures de randonnée avec tiges hautes et semelle crantée (les chaussures à tiges basses ne protégeant pas la cheville sont à proscrire)
- chaussettes de randonnée
- 1 short ou 1 pantalon de randonnée. (Astucieux : le pantalon avec jambes détachable)
- 1 tee-shirt (conseil : éviter le coton - choisir de préférence en matière synthétique respirant)
- 1 polaire chaude + 1 polaire fine
- 1 veste coupe-vent imperméable avec capuche type Gore-Tex (respirant)
- casquette ou bob / lunettes de soleil (cat 3 minimum) / crème solaire / stick à lèvres solaire
- bonnet ou bandeau
- gants polaires
- 1 sur pantalon (facultatif)



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

Accessoires :

- sac à dos confortable avec ceinture ventrale et bon système de portage (30/35L maximum)
- gourde ou pipette d'1,5L (choisir des gourdes légères ou des bouteilles plastiques solides)
- couteau / cuillère
- de quoi grignoter : fruits secs (sucrés/salés), barres de céréales, friandises ...
- drap type « sac à viande » (les couvertures sont fournies en refuge)
- mini pharmacie : pansements spéciaux pour ampoules (type "compeed") / pansements plaies diverses / bande "elastoplast" / serviettes alcoolisées désinfectantes
- 1 grand sac poubelle pour étanchéité sac à dos
- 2 bâtons de marche (télescopiques)

Divers :

- carte d'identité en cours de validité ou passeport de moins de 10 ans
- argent pour boissons et autres extras
- copie assurance personnelle couvrant l'activité randonnée (NOM assureur, N° police, procédure et N° appel en cas d'urgence) si vous n'avez pas opté pour l'assurance proposée

2/ DANS VOTRE SAC TRANSPORTE PAR TAXI

Maximum 10 kg : Tout supplément pourra vous être facturé par le taxi d'assistance.

Choisir de préférence un sac de voyage non volumineux et solide : les grosses valises rigides type « valise avion » sont à proscrire.

Vêtements et accessoires

- vêtements de rechange (tee-shirts, chaussettes, pantalon, sous-vêtements...)
- « sac à viande » ou sac de couchage ultra léger (*couvertures sont fournies*)
- kit de toilette : savon, serviette légère, papier toilette, kleenex, lingettes...
- sacs plastiques pour poubelle ou protéger affaires
- lampe frontale (1 pour 2 personnes) + pile neuve
- tongs ou sandales légères pour le soir (*éviter les baskets*)

Pharmacie personnelle

- bouchons d'oreilles (type "boules "quies")
- médicaments contre : douleur et fièvre (aspirine ou doliprane) / problèmes digestifs / anti-inflammatoire (surgam ou voltarène...)
- MEDICAMENTS PERSONNELS et LISTE DES ALLERGIES ou CONTRE INDICATIONS