



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



## ASCENSION DU GRAND PARADIS EN 3 JOURS 4061M

Au cœur de la réserve naturelle italienne, à 1h30 de Saint Gervais, le Grand Paradis est un sommet accessible pour une première expérience en alpinisme.

Sommet légendaire Italien, cette course de neige peu technique vous permettra de découvrir les plus beaux paysages des Alpes. Plus vous serez préparés plus vous profiterez de cette inoubliable expérience.



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

## DESCRIPTIF

**La veille** Accueil à 18h30 au bureau des guides de Saint Gervais où vous rencontrerez votre guide.

### **J1 Refuge Chabod**

Départ du village de Saint-Gervais dans la matinée pour le Valsavarenche jusqu'à l'alpage de Pravieux et montée au refuge de Chabod à 2750m.

### **J2 Sommet du Grand Paradis 4061m**

Découverte du milieu glaciaire et de la haute montagne par cette ascension sur un premier 4000. Repas et nuit au refuge Victor Emmanuel

### **J3 Ascension de la Trésenta**

Entre glacier et rochers, vous atteindrez le sommet de la Trésenta à 3609m.

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

## DATES 2024

En collective : tous les mardis de mi-juin à mi-septembre selon les conditions.

En privé : tous les jours de mi-juin à mi-septembre en fonctions des conditions et des disponibilités aux refuges.

## ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

4 personnes maximum par guide.

Départ assuré en collective à partir de 3 personnes.

Vous serez encadrés par un guide de haute montagne.

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Une bonne préparation physique est nécessaire pour cette ascension, elle s'adresse à des personnes sportives, très bien préparés physiquement. Vous serez amené à marcher jusqu'à environ 10 heures par jour, il faut donc vous préparer en pratiquant des sports « cardio » lors de séances de longue durée. Sports d'endurance tels que vélo, course à pied ou longues randonnées.

N'oubliez pas pendant 3 jours vous marcherez avec un sac à dos de 8 kilos, ce qui augmente considérablement l'effort à fournir, donc lors de vos sorties entraînez-vous à marcher avec ce poids supplémentaire.

Vous évoluerez sur un itinéraire de haute montagne non balisé, vous devez être conscients des dangers liés à cette activité (crevasses, chutes de séracs, chutes de pierres, avalanches, températures très basses).

Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions.



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

## TARIFS 2024

**Tarif des formules en collective :**  
750€ par personne

**Tarif des formules en privé :**  
1 participant : 1785€  
2 participants : 1040€ par personne  
3 participants : 780€ par personne  
4 participants : 640€ par personne  
5 participants : 880€ par personne  
6 participants : 780€ par personne

### **Le prix comprend**

- L'encadrement par un guide haute montagne
- Les demi-pensions au refuges Chabod et Victor Emmanuel
- 3 repas chauds à midi
- Le passage au tunnel du Mont Blanc

### **Le prix ne comprend pas**

- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- Le transport de Saint Gervais à Pont (Italie) : il est d'usage que les clients véhiculent les guides
- Votre assurance personnelle
- Votre matériel de location
- Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »

## 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 à régler 60 jours avant la date du départ.

## ASSURANCES

Être couvert par une assurance « assistance-rapatriement » est obligatoire pour participer à nos séjours : elle devra vous couvrir en haute montagne pour la recherche et le secours par hélicoptère.

Si vous ne possédez pas d'assurance « assistance-rapatriement », nous pouvons vous en proposer une au tarif de 15€ (5€/jour). Nous proposons aussi en option une assurance « annulation » au tarif de 36€ (12€/jour). Cette assurance ne prend pas en compte le caractère sportif de nos séjours.

Les livrets d'assurances sont téléchargeables sur notre site internet.

## RENDEZ-VOUS

Vous avez rendez-vous avec les guides la veille du départ au [bureau des Guides de Saint-Gervais \(au 43 rue du Mont Blanc, 74170 Saint Gervais\)](#) situé dans l'office du tourisme au centre du village à 18h30. Merci de nous indiquer si vous ne pouvez pas être présent, le rendez-vous pourra se faire par téléphone.



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

## LISTE DU MATERIEL

### Matériel Technique

- Casque
- Sac à dos de 35 / 40 Litres
- Deux bâtons de marche télescopiques avec rondelles
- Baudrier
- Piolet
- Guêtres
- Chaussures de haute montagne à semelles rigides permettant de mettre des crampons
- Crampons semi-automatiques équipés d'anti-bottes

Le matériel technique est disponible à la location chez nos partenaires :

Pour Saint Gervais : <https://blanc-sport-saintgervais.com/> [www.unlimited-saintgervais.com](http://www.unlimited-saintgervais.com),

Pour les Contamines : [www.intersport-lescontamines.com/](http://www.intersport-lescontamines.com/)

### Vêtements

- Bonnet et foulard ou buff®
- Sous-vêtements thermiques, manches longues et manches courtes
- Veste polaire ou veste duvet épais pour le fond du sac
- Veste polaire ou duvet plus légère
- Veste type Gore Tex® (l'anorak de ski n'est pas adapté) imperméable et coupe-vent
- Collant thermique
- Pantalon type Gore Tex® imperméable et coupe-vent
- Chaussettes chaudes
- Un short ou pantacourt léger pour la marche d'approche (non obligatoire)

### Accessoires indispensables

- Lunettes de glacier (catégorie 4)
- Masque de ski
- Casquette
- Lampe frontale et piles
- 2 paires de gants : une paire légère et une paire chaude type moufles imperméables
- Un drap de sac
- Crème solaire et stick à lèvres très haute protection
- Thermos (0.5 L minimum) et barres énergétiques
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, compeed®, bouchons d'oreilles)
- Petite trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice format réduit, lingettes, ...)
- Papiers d'identité, assurance, carte européenne de soins
- Une paire de baskets pour la marche d'approche (pas obligatoire)

**N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de conseils pour votre préparation physique, le choix de votre matériel ou l'organisation de votre séjour.**