



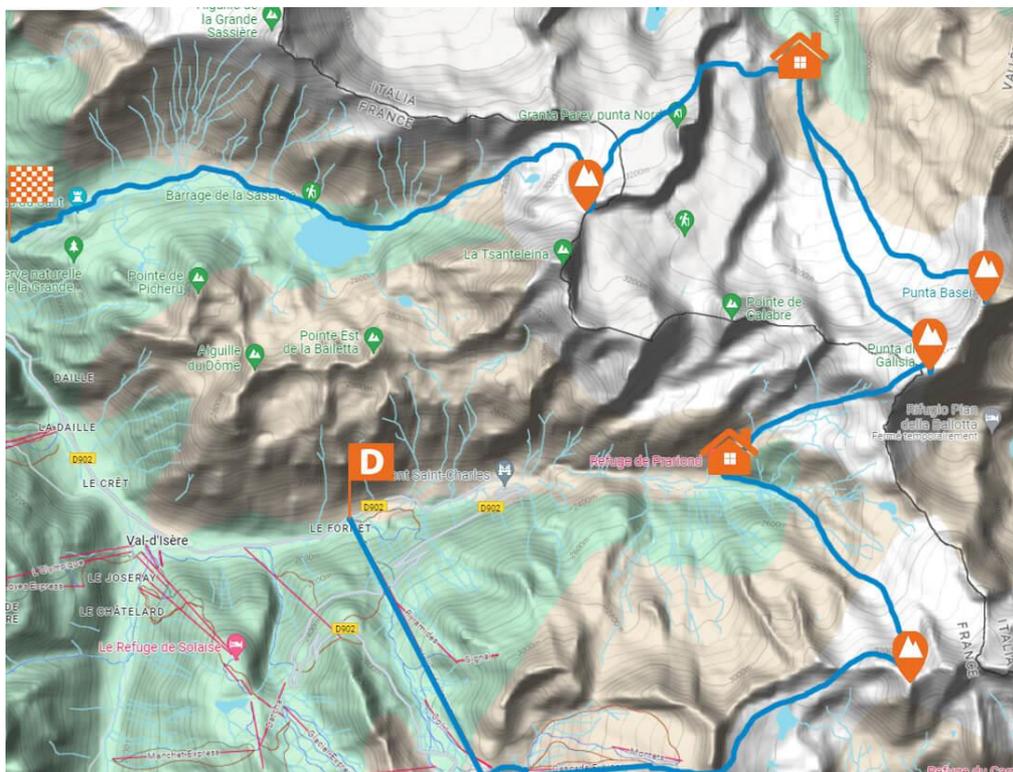
## ENTRE VANOISE ET GRAND PARADIS – 4J

### INFORMATIONS SUR L'ITINÉRAIRE

#### Présentation :

Ce petit raid se déroule à cheval entre le massif de la Vanoise et celui du Grand Paradis. Cette chaîne de montagne qui fait office de frontière entre la France et l'Italie. Son relief en fait un terrain de jeu approprié au ski de randonnée. Le départ du sommet de la station de ski de Val d'Isère permet une vraie journée de ski le premier jour avec une belle descente et une petite montée. Vous pourrez faire connaissance avec l'accueil valdôtain.

#### Itinéraire :



## Au fil des jours :

### J 1 *Val d'Isère – Grande Aiguille Rousse – Refuge du Prarion*

Départ du Fornet (1 950 m) au fond de Val d'Isère dans la vallée de l'Isère. Les remontées mécaniques nous montent jusqu'à 3 250m, sommet de la station. Après avoir mis les peaux nous montons au col de l'Ouille Noire (3 229m). La première descente nous amène au lac du Montet (2 963m). Nous remettons les peaux pour une courte montée au col du Montet (3 185m). Par une courte descente nous atteignons le glacier des Sources de l'Isère (3 100m). La dernière montée nous permet de gravir la Grande Aiguille Rousse (3 482m). Une belle descente sur le glacier des Sources de l'Isère nous conduit au refuge du Prarion (2 324m).

Nuit au refuge du Prarion.

↗ 650m

↘ 1 500m

### J 2 *Refuge du Prarion – Pointe de la Galise – Refuge Benevolo*

Au petit matin, nous quittons le refuge du Prarion (2 324m) pour faire l'ascension de la pointe de la Galise (3 343m). La descente s'effectue sur le versant Italien par le glacier de Lavessey jusqu'au refuge Benevolo (2 285m).

Nuit au refuge benevolo

↗ 1 110m

↘ 1 060m

### J 3 *Refuge Benevolo – Pointe Bazel – Refuge Benevolo*

Départ du refuge Benevolo (2 285m) pour la Pointe Bazel (3 440m) en aller-retour. Nous passons par le lac de la Tseintelena et le glacier éponyme. Au sommet nous enlevons les peaux pour une grande descente jusqu'au refuge Benevolo (2 285m).

Nuit au refuge Benevolo.

↗ 1 115m

↘ 1 115m

### J 4 *Refuge Benevolo – Pointe Goletta – Val d'Isère*

Départ du refuge Benevolo (2 285m) pour la Pointe Goletta (3 290m) en passant par le lac de Goletta et le glacier de Golette. Nous enlevons les peaux pour une grande descente qui passe tour à tour par le col de Rhêmes-Golette (3 112m), le lac de la Sassièr (2 461m), le lac du Saut (2 301m) pour terminer au village du Villaret du Nial (1 876m).

↗ 1 005m

↘ 1 415m

*Ce programme sera respecté dans la mesure du possible. Néanmoins nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de neige, de la montagne ainsi qu'au niveau physique et technique des participants. Aussi le guide peut être amené à modifier ce programme. Nous vous demandons de respecter ses décisions.*

## INFORMATIONS TECHNIQUES

### Activité :

- Ski de randonnée.
- Raid itinérant.

### Massif / Région / Pays :

- Vanoise – Grand Paradis / Tarentaise – Val de Rhêmes / France - Italie.

### Date & durée

- 4 jours – 3 nuits et 4 jours de ski.

## Dénivelés & altitudes max :



1 115 m



1 500 m



3 440 m

## Niveau :



Vous êtes capable de marcher entre 6 et 7 heures par jour et faire entre 1 000m et 1 200m de dénivelées maximum par jour.



Vous descendez aisément toutes les pistes noires avec un sac à dos entre 6 et 8kg. Vous avez une petite expérience en dehors des pistes.



Vous avez une première expérience en ski de randonnée.



Raid en itinérance sans retour dans la vallée,

**En cas de niveau insuffisant, le guide pourra vous demander d'abrégé votre séjour afin de préserver le groupe.**

3

## Participants :

- Séjour confirmé à partir de 4 personnes
- 6 personnes maximum par guide.
- Skieurs uniquement. Les splitboards et les snowboarders en raquette ou en mini skis ne sont pas acceptés
- *Ce voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.*

## Hébergement :

En refuges gardés :



- **Refuge du Prarion** : 06 08 83 75 30 ; <https://refuge-prariond.vanoise.com/>
- **Refuge Benevolo** : +39 0165 93 61 43 ; <https://rifugiobenevolo.com/>

## Cartes et topos :

Pour rêver, imaginer par avance, consulter :

- Cartes IGN : Tignes – Val d'Isère – Haute Maurienne 3633ET (1/25 000°)
- Carte ASF : Vanoise Gran Paradiso N°14 (1/25 000°)

## Prix :

- **840€** par personne.
- **Vous êtes un groupe constitué, contactez moi.**

## INFORMATIONS GENERALES

### Organisation

- L'organisation du séjour est assurée par :  
My Monts et Merveille  
[contact@mymm.fr](mailto:contact@mymm.fr)  
+33(7) 86 42 23 01

### Encadrement

- L'encadrement du groupe pendant tout le séjour est assuré par Eric Pereira – Pars Ailleurs, guide de Haute Montagne UIAGM.
- En cas d'indisponibilité du guide de Haute Montagne, il pourra être remplacé par un autre guide diplômé UIAGM.

### Portage :

- Vous portez vos affaires pour la durée du raid, le matériel de sécurité personnel (DVA, pelle, sonde et baudrier), le matériel technique (crampons et piolet) votre boisson, votre pique-nique du midi ainsi que vos vivres de courses.

### **Rendez-vous et Dispersion :**

- Le point de rendez-vous est fixé à Val d'Isère le premier jour à 9h.
- Le point de dispersion est fixé à Val d'Isère en fin d'après-midi le dernier jour.
- Nous pourrions essayer d'organiser un covoiturage.

### **Le prix comprend :**

- Le prêt du matériel de sécurité individuel (DVA, Pelle, sonde et baudrier) et collectif.
- Les frais d'organisation et la coordination du séjour.
- Les remontées mécaniques depuis Val d'Isère jusqu'au sommet du téléski des Montets.
- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 6.
- Les pique-niques de midi du J 1 au J 6.
- Les repas du soir du J 1 au J 5.

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

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous.
- Le retour depuis le lieu de dispersion.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

## Liste du matériel :

### *Matériel technique*

- chaussures de ski,
- skis de randonnée,
- bâtons,
- peaux,
- couteaux,
- DVA,

### *Sac à dos*

- 1 sac à dos d'environ 40 litres,
- 1 lampe frontale avec piles neuves,
- 1 couverture de survie,

### *Vêtements*

- 1 paire de chaussettes chaudes,
- 1 paire de chaussettes chaudes de rechange,
- 1 pantalon type Gore Tex,
- Sous-vêtements bas de sport type Carline,
- Sous-vêtements bas de rechange,
- Sous-vêtements haut de sport type Carline,
- Sous-vêtements haut de rechange,
- pull en polaire ou primalof,

### *Divers*

- crème solaire haute protection,
- stick labial,
- trousse de secours individuelle contenant Compeed, Elastoplaste,
- 1 sac à viande léger pour la nuit,
- des boules Quiès,

### *Alimentation*

- quelques vivres de course,
- 1 thermos,

- Pelle et sonde,
- 1 piolet classique,
- Crampons,
- 1 baudrier,
- 1 longe avec mousqueton à vis,
- 1 mousqueton + 1 broche à glace,

- Veste coupe-vent avec capuche type Gore Tex,
- 1 paire de gants légers,
- 1 paire de gants chauds,
- 1 paire de moufle,
- 1 bonnet ou bandeau,
- 1 cagoule (passe montagne) ou un masque néoprène,
- 1 paire de lunettes catégorie 4,
- 1 masque,

Quelques souvenirs :

