

## Sur l'Alta Via n°1, au pied des géants des Alpes, Val d'Aoste, Italie



Le Val d'Aoste, idéalement situé au pied de presque tous les 4000 des Alpes, nous offre des possibilités uniques de côtoyer les hauts-sommets. Ici, les 4 plus renommés : Mont-blanc (4810m), Mont Rose (4634), Cervin (4478m) et Grand Paradis (4061m) ne seront jamais bien loin et nous pourrons les admirer sans retenue.

Sur L'Alta via n°1, nous traverserons des vallées originales et authentiques, dans une diversité de cultures alpines et de paysages de montagne.

<b>Dates et heures</b>	Début du séjour : le 14/07/2022 à 9 h Fin du séjour : le 22/07/2022 à 16 h
<b>Niveau technique requis</b>	Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 3 Consulter <a href="https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/">https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/</a> pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche et dénivelées : <i>Jour 1 : 6km, +714 m -350m, 4h</i> <i>Jour 2 : 14km, +1200m -900m, 6h30</i> <i>Jour 3 : 9km, -300m + 800m, 5h</i> <i>Jour 4 : 14,5km, +986m -1361m, 6h</i> <i>Jour 5 : 17km, +1233m -1552 m, 7h</i> <i>Jour 6 : 14,5 km, +426 m -1718m, 5h30</i> <i>Jour 7 : 20km, +1400m -1300m, 7h</i> <i>Jour 8 :10km, +730m -650 m, 5h</i> <i>Jour 9 : 15 km +750 m, -2000 m ,6h</i>  Portage des bagages : Vous portez dans votre sac à dos vos affaires pour la semaine.
<b>Encadrement</b>	Nom : NULLANS Marie-Paule Diplôme : Accompagnatrice en Montagne Tél. mobile : 06 20 27 47 84 E-mail : <a href="mailto:contact@marie-paule-en-montagne.com">contact@marie-paule-en-montagne.com</a>
<b>Taille du groupe</b>	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 8 participants
<b>Type d'hébergement</b>	Refuges gardés (jours 1 à 5, et 8), hôtel (en chambres doubles ou triples) jour 6, hospice du grand St Bernard ou hôtel selon dispos (jour 7)
<b>Repas</b>	Petits-déjeuners et dîners en demi-pension dans les refuges et hôtels, pique-niques préparés par votre accompagnatrice ou par les refuges le midi. Merci de nous signaler vos éventuelles allergies et/ou intolérances avant le départ.
<b>Moyens de transport</b>	Transferts de Courmayeur à Gressoney en taxi local, d'Oyace à Ollomont en bus local, d'Etroubles au grand St Bernard en taxi.

<b>Formalités</b>	<p><b>Formalités de police :</b> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><b>Formalités sanitaires :</b> Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude à la randonnée en montagne.</p> <p><b>COVID 19 :</b> Appliquer les mesures en vigueur au moment du séjour imposées par le gouvernement ou le département ainsi que le règlement intérieur du ou des logements.</p> <p><b>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail</li> <li><input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour</li> <li><input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence</li> </ul> <p><b>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Copie document d'identité</li> <li><input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)</li> </ul>
<b>Date, lieu et heure du rendez-vous</b>	Rendez-vous le 14 juillet à 9h à Courmayeur, devant l'office du tourisme
<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens. Accès possible en train+bus en passant par Chamonix, possibilité de covoiturer au départ de Bourg saint Maurice
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	Le 22 juillet à 16 à Courmayeur centre.
<b>Description de l'itinéraire</b>	<p><b>Jour 1 : Jeudi 14 juillet :</b> <b>Gressoney-St-Jean-Alpenzu (1770m)</b> 6 km, +714 m -350 m , 4h</p> <p>Rendez-Vous à Courmayeur à 9h. transfert en taxi pour Gressoney St Jean, un charmant village situé au pied du Mont-Rose, dans la haute vallée du Lys peuplé de Walser, paysans d'origine burgonde implantés dans certaines hautes vallées alpines depuis le début du moyen-âge. Attention ici on parle un dialecte germanophone.</p>

Nous passons devant le Castel Savoie, puis rejoignons, sur les traces de la Reine Marguerite, le sentier Walser sur un beau parcours en balcon qui rejoint le hameau tout en pierres d'Alpenzu (1770m).

Nuit et dîner en refuge.

**Jour 2 : Vendredi 15 juillet**

**Alpenzu (1770 m) - Col Pinter ( 2777 m) - Crest-refuge Frachey (2072 m)**

*14 km, +1200 m -900 m, 6h30*

Premier col, parmi une longue série prévue cette semaine, ce matin sur un large sentier au milieu de beaux alpages traditionnels. La vue sur les sommets du Mont-Rose au loin nous régale. La descente sur le val d'Ayas nous fera traverser de beaux hameaux traditionnels puis nous rejoignons le vieux refuge Guide Frachey, perché dans l'un de ces hameaux 300m au-dessus de la vallée.

Nuit et dîner en refuge.

**Jour 3 : Samedi 16 juillet**

**Refuge guide Frachey (2072 m) - St Jacques (1687 m) - Refuge Grand Tournalin (2550 m)**

*9 km, -300 m + 800 m, 5h*

La matinée commence par une descente dans le village de St Jacques, terminus du Val d'Ayas. Nous remontons ensuite dans un beau mélézin et de belles prairies humides en direction du refuge du Grand Tournalin. La vue sur les montagnes est envoûtante et nous admirerons, si le temps le permet ces sommets aux neiges éternelles, dans le rosé du coucher de soleil.

Nuit et dîner en refuge.

**Jour 4 : Dimanche 17 juillet**

**Refuge Grand Tournalin (2550 m)-Col di Nannaz ( 2773 m)- Col des fontaines (2695 m) - Valtournenche (1520 m)- refuge Barmasse ( 2157 m)**

*14,5 km, +986 m -1361 m, 6h*

Passage matinal de 2 beaux cols séparés un petit lac d'altitude. A cette époque, la flore des hautes montagnes est abondante et colorée, nous prendrons le temps de l'apprécier avant le descendre sur Valtournenche, face au majestueux Cervin ! l'après-midi sera longue mais belle, pour remonter vers le magnifique lac de Tsigagnaz, au bord duquel nous attend le refuge Barmasse.

Nuit et dîner en refuge.

**Jour 5 : Lundi 18 juillet**

**Refuge Barmasse (2157 m)-Fenêtre d'Erza (2290 m)-Fenêtre de Tsan (2736 m)- Col Terray (2774 m)- refuge Cunei (2652 m)**

17 km, +1233 m -1552 m, 7h

Une longue mais belle étape alpine ou s'enchaîneront 3 cols et de nombreux lacs. Face au soleil, nos yeux pourront admirer les sommets plus lointains du massif du grand Paradis. Le beau refuge Cuney nous attend, si nous ne sommes pas trop fatigués, nous pourrions aller admirer le lac du même nom au soleil couchant.  
Nuit et dîner en refuge.

**Jour 6 : Mardi 19 juillet**

**Refuge Cunei (2652 m) – Col Chaleby (2653 m)- Col de Vessonaz (2793 m)- Oyace (1397 m)- transfert Ollomont (1393 m)**

14,5 km, +426 m -1718 m, 5h30

Les journées se suivent et ne se ressemblent pas. Encore 2 petits cols ce matin avant de plonger dans la Valpelline, une des vallées les plus sauvages de cette traversée. Nous rejoignons le village d'Oyace. Court transfert sur Ollomont.  
Nuit et dîner en hôtel.

**Jour 7 : Mercredi 20 juillet**

**Ollomont (1393 m) - Col Champillon (2709 m) – Etroubles - St Rhemy (1600 m) - (taxi vers l'hospice du Grand St Bernard)**

20 km, +1400 m -1300 m 7h de marche

Une grosse journée nous attend, qui commence par la longue ascension du col Champillon, à travers alpages et pierriers, la première descente sera raide et nous croiserons probablement quelques troupeaux de moutons gardés par les bergers rustiques. Nous resterons attentifs ensuite pour bien choisir les plus beaux chemins à travers forêts de mélèzes et hameaux rustiques. Nous rejoignons le village d'Etroubles, au bord de la grande route qui mène au col du Grand St Bernard. Transfert en taxi jusqu'à l'hospice du Grand St Bernard \*  
Nuit et dîner à l'hospice.

**Jour 8 : Jeudi 21 juillet**

**Hospice du Grand St Bernard (2469 m) - col de St Rhémy ( 2557 m) – Col de Ceingles ( 2738 m) - refuge Frassatti ( 2551 m).**

10 km, +730 m -650 m, 5h

Après une nuit dans ce lieu chargé de plus de 1000 ans d'histoire, nous partons traverser 2 beaux cols d'altitude, pour rejoindre notre dernier refuge à 2551 m, situé au bord du lac des merdeux (pas très loin du col des Ceinglés !)

	<p>Nuit et dîner en refuge</p> <p><b>Jour 9 : Vendredi 22 juillet</b>  <b>Refuge Frassatti (2551m) – col de Malatra (2703m) – Val Sapin - Courmayeur</b>  15 km +750 m, -2000 m, 6h30</p> <p>La journée commence par une montée raide équipée à la fin de câbles pour passer le col de Malatra qui nous relie avec le massif du Mont-Blanc. Nous descendons dans le vallon du même nom, et là, nous avons le choix de rejoindre un beau sentier en balcon sur le tour du Mont-blanc face au massif des Grandes Jorasses au-dessus du Val Ferret, ou alors pour un itinéraire plus sauvage dans le val Sapin, avec toujours la chaîne du Mont-Blanc en toile de fond.</p> <p>Arrivée sur Courmayeur prévue vers 16h.</p> <p>*Attention à l'heure où nous rédigeons ce topo (11 mai 2022) il y a encore de la disponibilité à l'hospice mais si la place venait à manquer au moment de votre inscription, nous irons dormir dans un hôtel à Etroubles et remonterons le lendemain directement au refuge Frassatti, sur l'Alta Via n°1.</p> <p>Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
<b>Prix</b>	De 4 à 5 participants : 1550 €/personne, de 6 à 8 participants : 1280 €
<b>Le prix comprend</b>	<p>Les éléments décrits ci-dessus concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La pension complète du jour 1 midi au jour 9 midi.</li> <li>- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée</li> <li>- Les transferts indiqués dans le descriptif.</li> <li>- Les douches en refuges</li> <li>- Les taxes de séjour</li> </ul>
<b>Le prix ne comprend pas</b>	Les assurances personnelles, les boissons, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.

<b>Modalités et mode de paiement / Révision prix</b>	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
<b>Assurances</b>	Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom : <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage,</li> <li><input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage</li> <li><input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance.</li> </ul> Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.
<b>Matériel fourni</b>	Votre accompagnatrice emporte dans son sac : une trousse de secours de première urgence, une corde, une paire de jumelle.
<b>Équipement personnel à prévoir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Chaussures de randonnée (semelle Vibram avec bonne rigidité, maintenant la cheville)</li> <li><input type="checkbox"/> Sac à dos minimum 35 litres, maxi 55 litres</li> <li><input type="checkbox"/> Casquette ou chapeau, petit bonnet, une paire de petits gants, foulard ou buff.</li> <li><input type="checkbox"/> Lunette soleil protection forte montagne</li> <li><input type="checkbox"/> 1<sup>ère</sup> couche type T-shirt respirant : un à manches courte, un à manches longues</li> <li><input type="checkbox"/> 2<sup>ème</sup> couche : petite veste polaire</li> <li><input type="checkbox"/> 3<sup>ème</sup> couche : grosse veste polaire ou doudoune</li> <li><input type="checkbox"/> Pantalon de montagne, un collant fin</li> <li><input type="checkbox"/> Short</li> <li><input type="checkbox"/> Bonnes chaussettes de montagne montantes</li> <li><input type="checkbox"/> Coupe-vent imperméable – type Gore-tex</li> <li><input type="checkbox"/> Gourde 1,5 litres</li> <li><input type="checkbox"/> Crème solaire protection montagne + stick à lèvres</li> <li><input type="checkbox"/> Sous-vêtements de rechange</li> </ul>

- Petit nécessaire de toilette avec une serviette.
- Lampe frontale
- Pharmacie personnelle (pansements soin des pieds, paracétamol, imodium, pastilles gorges, boules quies...)
- Bâtons de marche (vivement conseillés)
- Vivres de courses personnelles (fruits secs, barres énergétiques), nous pourrons faire le plein en route.
- Un drap-sac pour les refuges (sinon les refuges en louent)
- Pantoufles ou tongs légères pour les refuges ( en général ils en fournissent mais c'est mieux d'avoir sa paire)
- COVID 19 : masques, gel hydro alcoolique

**Attention au poids, il est recommandé de ne pas avoir un sac de plus de 8kg !**

Liste non exhaustive