



# Compagnie des Guides de Chamonix

90 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88

[www.chamonix-guides.com](http://www.chamonix-guides.com) - e-mail : [info@chamonix-guides.com](mailto:info@chamonix-guides.com)

## RANDONNÉE - LE PARC NATIONAL DU GRAND PARADIS - SAC LÉGER

Durée : 6 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 840 €

Classé Réserve Royale de chasse en 1856, le massif du Grand Paradis devient le premier Parc Européen en 1920.

Sauvage, l'itinéraire parcourt des paysages contrastés : mélézins, pelouses alpines au premier plan et sommets enneigés en toile de fond. Superbe ! La faune et la flore, riches et variées, s'épanouissent ici en toute sérénité et nous offrent des rencontres uniques et de somptueux paysages. On retrouvera en particulier le Bouquetin (Capra ibex) qui fut sauvé ici d'une extermination promise (il était alors en voie de disparition dans le reste des Alpes) et c'est avec bonheur que nous observerons les corolles lumineuses du Lis du Paradis qui fut choisi, en toute logique avec le bouquetin comme symbole du « *Parco Nazionale del Gran Paradiso* ». Nos cousins Valdôtains conjuguent élégamment le français avec une pointe d'accent qui ajoute un charme incomparable à cette semaine de randonnée.

*Le transport des bagages est assuré sur l'ensemble de la randonnée excepté le premier et le dernier soir puisque nous dormons en refuge. Le ravitaillement pour les pique-niques se fait soit dans les villages traversés tout au long de votre randonnée, soit dans les refuges.*

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter Anaïs au +33 4 50 53 92 78 ou [anaïs@chamonix-guides.com](mailto:anaïs@chamonix-guides.com)

### ITINÉRAIRE

#### Jour 1 : Tour du Truc de Tsanteleina - Ref Bénévolo

C'est dans le Val di Rhêmes, à Thumel (1880m), aux confins du Parc National que notre randonnée débute. Le sentier gagne le vaste cirque glaciaire de la Tsantéleyna et nous conduit au pied des parois verticales de la Granta Parei (3386m). Nous dormons au refuge de Bénévolo (2287m). **Pas d'accès aux bagages.**

**Dénivelé positif : 760m - négatif : 360m**

#### Jour 2 : Col Rosset (3023 m)

Nous progressons dans le vallon della Gran Vaudala, les alpages très colorés se mélangent aux pierriers noirs et gris qui s'accrochent aux pentes raides. Le passage du Col est magnifique et donne lieu à de nouveaux points de vue imprenables et grandioses. Nous voici dans le Val Savarenche, notre descente nous conduit à Pont, au refuge du Tétraz-Lyre.

**Dénivelé positif : 740m - négatif : 1050m**

#### Jour 3 : Les balcons du Grand paradis

Nous marchons en direction du refuge Vittorio Emanuele afin de rejoindre le sentier de traverse qui conduit au refuge Chabod. Cette traversée offre un très beau spectacle sur toute la chaîne du Grand Paradis. Nous pourrions ainsi admirer tous les principaux sommets qui font la réputation du Grand Paradis. Nous descendons au hameau

des Eaux Rousses, et passons la nuit à L'hostellerie du Grand Paradis

**Dénivelé positif : 810m - négatif : 920m**

#### Jour 4 : Col Lauson - Refuge Sella

Le sentier est très agréable, ces lacets sont bien tracés, nous prenons facilement de l'altitude. Le Col Lauson (3296m) est le plus haut col non glaciaire du parc, accessible aux randonneurs. Après une descente raide parmi les roches calcaires et schisteuses, lieu de prédilection des bouquetins, nous rejoignons rapidement les prés herbeux qu'affectionnent les chamois, et le refuge de Vittorio Sella (2584m). **Pas d'accès aux bagages.**

**Dénivelé positif : 1500m - négatif : 700m**

#### Jour 5 : Val di Cogne

Un formidable parcours en balcon nous conduit au fond du cirque de l'Herbetet, à proximité du versant est du Grand Paradis où une dizaine de glaciers s'écoulent dans la vallée de Valnontey. Nous retrouvons le très charmant village de Cogne que nous ne manquerons pas de visiter. Nous dormons à l'hôtel de Ondezana dans le hameau de Lillaz.

**Dénivelé positif : 100m - négatif : 1000m**

## Jour 6 : Lac de Loie

Au départ de l'hôtel, à Lillaz (1617m), nous montons graduellement en partie sous les mélèzes, vers le Vallon de Bardonney, vaste alpage qui semble s'être figé dans le temps. C'est une véritable image de carte postale ! Le sentier se poursuit en balcon vers le Lac de Loie (2354m). Notre sentier fait une boucle et nous sommes de retour à Lillaz. Nous serons de retour sur Chamonix en fin d'après-midi.

**Dénivelé positif : 750m - négatif : 750m**

*Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants.*

## FORMULE COLLECTIVE

### DATES 2019

- Du dimanche 14 au vendredi 19 juillet.
- Du dimanche 25 au vendredi 30 août.

### TARIF 2019

**840€/personne** (pour un minimum de 6 personnes).

### Ce prix comprend

- L'organisation et l'encadrement,
- Les demi-pensions en hôtel ou gîte,
- Les pique-niques,
- Les transports durant la randonnée,
- Le transport des bagages (maximum 15kg sauf pour la nuit 1 et 4).

### Ce prix ne comprend pas

- Les souvenirs et les boissons (prévoir des euros),
- L'**assurance rapatriement** (obligatoire).

## INFOS PRATIQUES

### Les « plus » de la Compagnie des Guides :

- Un véritable « tout compris »
- Un petit groupe de 6 à 12 personnes par accompagnateur
- Des hébergements choisis et privilégiés
- Les pique-niques sont préparés par nos soins avec des produits locaux

### RENDEZ-VOUS

Départ **7h30** du Bureau de la Compagnie des Guides, 190 Place de l'Eglise, 74400 Chamonix.

Une réunion d'information avec votre guide, vous est proposée la veille du départ à 18h00 à la Cie des Guides.

### NIVEAU

**3/5** - 'Le parc national du Grand Paradis - sac léger' est une randonnée de difficulté modérée. Un minimum de 700m de dénivelée positive et 5h à 7h de marche en moyenne par jour. Randonnée sur des sentiers de montagne généralement bien entretenus mais pouvant parfois se dérouler sur des itinéraires hors sentiers faciles. Une bonne condition ainsi qu'une préparation physique sont fortement souhaitées. Une expérience de la randonnée est recommandée.

### ENCADREMENT

Le groupe est constitué de **6 à 12 personnes maximum**, par accompagnateur diplômé d'état, ceci afin de vous assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité.

**Inscription possible à partir de 14 ans. Toute personne mineure doit être accompagnée d'un tuteur légal.**

### HEBERGEMENT

2 nuits en refuge (dortoir ou chambres de 4/5 places) 3 nuits en petit hôtel (chambre double/twin ou quadruple).

**Important : Pas d'accès aux bagages la nuit 1 et 4.**

### FORMALITES

Assurance assistance-**rapatriement** obligatoire. L'assurance annulation est fortement conseillée.

Vous pouvez souscrire à ces deux assurances au moment de votre inscription.

Pièce d'identité obligatoire.

## ÉQUIPEMENT

### Chaussures de marche

- Chaussures de randonnée montantes avec semelles Vibram.
- Pour les chaussures neuves, faites-les d'abord à votre pied en les portant avant.
- Si vous êtes sujet aux ampoules : talc appliqué sur les pieds secs et dans la chaussure le matin.

### Sac à dos

- Volume minimum 30 L (mieux vaut trop grand que trop petit).
- Prévoyez assez de place pour le pique-nique.
- Un conseil en cas de pluie : même si vous avez un sur-sac à dos, protégez toujours vos affaires dans un sac plastique (grand sac poubelle), à l'intérieur du sac à dos.

### Bagage

Un sac de voyage compacte et solide, 8 à 10 kg dans l'idéal, maximum 15kg et un bagage par personne.

### Textiles

Pour plus de confort concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine qui fait son grand retour. Ils sont plus chauds et séchent très vite.

### Le Climat

C'est un climat alpin avec de brusques changements, il peut faire très froid très vite en altitude. Il n'est pas rare d'avoir de la neige en plein été. Aussi, ne faites pas l'impasse sur les vêtements chauds, même si la météo vous semble favorable ! A l'inverse le soleil peut être brûlant !!! En bref, sans l'alourdir, il faut toujours avoir dans le sac à dos de quoi faire face à une météo capricieuse et rigoureuse.

### POUR LA JOURNEE

- 1 T-shirt manches courtes + 1 T-shirt manches longues (textile technique)
- 1 fourrure polaire + 1 petite doudoune (ou 2ème polaire)
- 1 short + 1 pantalon de randonnée
- 1 paire de chaussettes (textile technique)
- 1 veste Gore-tex
- 1 cape de pluie ou 1 sur-sac
- 1 sur-pantalon imperméable (le top c'est le Gore-tex light mais c'est très cher, sinon sur-pantalon type K.way)
- 1 gourde (capacité 1l mini, 1,5l c'est mieux !), 1 couteau, 1 fourchette (type « spork »)
- Casquette, lunettes de soleil, crème solaire, lipstick
- 1 bonnet et une paire de gants
- 1 paire de bâtons télescopiques

### POUR L'ENSEMBLE DE LA RANDONNEE

- Affaires de rechange (textile technique)
- 1 drap sac
- 1 caleçon jambes longues (textile technique)
- Lampe de poche ou frontale
- Pharmacie personnelle : *élastoplast, pansements « seconde peau », compresses, médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies et votre traitement personnel.*
- Ne vous surchargez pas, l'accompagnateur a une pharmacie de premiers secours.*
- 1 paire de chaussures confortables
- Nécessaire de toilette : serviette de toilette, bouchons d'oreilles...
- Pièce d'identité + argent pour vos dépenses personnelles
- Un peu de savon pour la lessive
  
- Facultatif : Guêtres basses (début de saison), appareil photo, jumelles, parapluie, etc "

## ENGAGEMENT PRIVÉ

Vous êtes un groupe pré-constitué, bénéficiez d'une prestation privative !

### LES AVANTAGES :

- **Exclusivité d'un accompagnateur pour votre groupe**  
Une relation plus étroite et personnalisée entre votre équipe et un professionnel.
  
- **Liberté dans le choix de vos dates**  
Dans la mesure des places disponibles dans les refuges, choisissez votre date de départ.

- Flexibilité et souplesse

Selon les conditions météorologiques, votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

Contactez Anaïs pour un devis personnalisé au 04 50 53 92 78 ou [anaïs@chamonix-guides.com](mailto:anaïs@chamonix-guides.com)

## PHOTOS



**Compagnie des Guides de Chamonix Mont-Blanc.** 190, place de l'église 74400 Chamonix  
SAS au capital social de 364 400€ - R.C.S Annecy - SIRET 448 519 306 000 14 - Code APE 7911 Z  
TVA intracommunautaire FR 23 448 519 306 - Immatriculation ATOUT France IM074 150011  
**Responsabilité civile professionnelle :** MMA IARD - 14 Bd Marie et Alexandre Oyon - 72 000 Le Mans - Police 125 901 025  
**Garantie financière :** GROUPAMA ASSURANCE - 5, rue du Centre - 93199 Noisy le Grand Cedex - Contrat #4000713874/1