



# Compagnie des Guides de Chamonix

190 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)

## 1ER 4000 - GRAND PARADIS

Durée : 3 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 570 €

Le Grand Paradis est particulièrement réputé car il est probablement l'un des 4000 des Alpes les plus accessibles. La Madone à son sommet témoigne également de la place de choix qu'il occupe dans le cœur des Italiens ; c'est en effet le seul 4000 intégralement en Italie. Situé au cœur d'un parc national créé dès 1922, il est fréquent lors de son ascension d'y croiser une faune très riche telle que chamois et bouquetins. Le Grand Paradis est le sommet idéal pour une première expérience en haute altitude.

### ITINÉRAIRE

#### Jour 1 : Montée au refuge Victor Emmanuel

Transfert pour le Valsavarenche depuis Chamonix via le tunnel du Mont Blanc. Départ à proximité du village de Pont (1 960m). Notre montée débute par un raid sentier au cœur des mélèzes pour rejoindre le refuge Victor Emmanuel (2 732 m) 2h30 environ.

*Dénivelé positif : 772m*

#### Jour 2 : Ascension du Grand Paradis

Notre journée débute à la frontale par un sentier puis un vallon qui nous mène au pied du glacier du Gran Paradiso. Nous le remontons jusqu'au plateau du Becca di Montorvé puis nous continuons notre ascension par une pente plus raide jusqu'au pied de l'arête sommitale. Les 50 derniers mètres en rocher nous conduisent au sommet (4 065m) d'où nous profitons d'une vue exceptionnelle sur les Alpes. Descente sur le refuge Victor Emmanuel (2 732 m) où nous prendrons un repas chaud. Nous nous reposerons et y passerons à nouveau la nuit. (6h30 environ)

*Dénivelé positif : 1 330 m - Dénivelé négatif : 1 330 m*

#### Jour 3 : Ascension de la Tresenta

Nous partons pour l'ascension en Aller-Retour de la Tresenta (3 609 m). Ce sommet satellite du Grand Paradis offre un panorama magnifique sur le Piémont italien avec le Mont Viso en toile de fond. Retour au refuge puis descente jusqu'à Pont. Retour à Chamonix en milieu d'après-midi.

L'ascension de la Tresenta s'effectuant en aller-retour, elle peut être facultative en fonction de votre forme du jour.

*Dénivelé positif : 877m / 0m - Dénivelé négatif : 1 649m / 772m*

### FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet pour un programme donné de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe.

**Dates en 2020** : Du Vendredi au Dimanche de mi-juin à début septembre.

**Tarif 2020** : 570€ par personne sur une base de 3 participants minimum.

Ce prix comprend

- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- ½ pension en refuge (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée).
- Les transports mentionnés dans le programme.

Ce prix ne comprend pas

- Les boissons en refuge et les dépenses personnelles (prévoir des Euro).
- Les pique-niques
- Le déplacement pour vous rendre au lieu de rendez-vous.
- Le matériel technique personnel.

## INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec notre conseiller (coordonnées ci-dessus).

### RENDEZ-VOUS

Rendez-vous le premier jour à 10h00 à la Compagnie des Guides de Chamonix, 190 place de l'Eglise à Chamonix.

### NIVEAU

Un choix de destination adapté est primordial pour que vous profitiez pleinement de votre séjour. Pratiquez régulièrement une activité physique tout au long de l'année et faites si nécessaire un entraînement spécifique quelques mois avant la date de votre départ. Evitez un entraînement de dernière minute pouvant être source de blessure. Ne surestimez pas vos capacités et sachez que le poids de votre sac et l'altitude diminuent votre aisance habituelle.

Ce programme est destiné à des marcheurs aguerris pratiquant régulièrement une activité physique d'endurance - effort jusqu'à 8 à 10 heures par jour. Une expérience préalable de l'utilisation des crampons est nécessaire.

### ENCADREMENT

Groupe de 3 à 4 personnes.

### HEBERGEMENT

Deux nuits en refuge en demi-pension (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée)  
1 repas chaud à Victor Emmanuel au retour du Grand Paradis.

### PARTENAIRES

Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires [Sanglard Sports](#) & [Ravel & Co.](#)

### ORGANISATION

La semaine précédant votre départ, le guide en charge du groupe vous contactera afin de répondre à toutes vos questions.

### Formalités

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

Nous vous recommandons d'apporter un soin particulier au choix de votre matériel car il contribue grandement à la réussite de votre séjour. Le poids est déterminant ; vous devez toujours évaluer le ratio poids / confort afin de trouver un bon compromis. Comme les conditions climatiques peuvent être très variables, il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement. Il est indispensable de rester sec en toutes circonstances.

### Équipement

- Un sac à dos d'une contenance de 35 litres,
- Une paire de chaussures d'alpinisme,
- Une paire de guêtres si votre pantalon le nécessite,
- Une paire de bâtons télescopique,
- Crampons avec antibottes, casque, baudrier et un piolet droit.

### Vêtements

- Un bonnet adapté au port d'un casque,
- Un chapeau en toile ou une casquette,
- Un cache cou de type buff,
- Un sous-vêtement à manches longues de type « Micro-Fibre »,
- Une polaire,
- Une veste imperméable avec capuche de type « Gore Tex »,

- Une doudoune d'appoint,
- Un collant,
- Un pantalon pour la haute montagne estivale (pas de pantalon de ski
- Un sur-pantalon étanche de type « Gore Tex »,
- Une paire de chaussettes spécialement dédiées à la marche,
- Une paire de gants de ski,
- Une paire de gants en cuir ou en fourrure polaire,
- Des vêtements de rechange à votre appréciation.

### **Accessoires**

- Une paire de lunette de catégorie 4,
- Une lampe frontale avec piles de rechange,
- Un drap sac,
- Une gourde d'au moins 1.5 L,
- Une mini-pharmacie individuelle avec au moins crème solaire, stick à lèvres, boules Quiès, kit ampoules et médicaments contre la nausée,
- Un plastique étanche contenant votre pièce d'identité et des Euros.

**Partenaires** : Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires [Sanglard Sports](#) & [Ravanel & Co.](#)

**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