

# Ski de Randonnée alpine en Val d'Aoste



## ***PRESENTATION***

Randonnée à ski - Italie - hébergement en hôtel \*\*\*  
5 jours, 4 nuits, 5 jours de ski

Séjour en étoile au départ d'un hôtel \*\*\* confortable. Gastronomie italienne tous les soirs et ski de randonnée en pleine nature tous les jours. Le Val d'Aoste est constitué de plusieurs vallées qui descendent des plus hauts sommets des Alpes (Mont Blanc 4810 m), Grand Paradis (4061 m), Cervin (4478 m). Ces vallées d'altitude permettent de pratiquer le ski de randonnée tout l'hiver dans d'excellentes conditions. Les randonnées se déroulent dans la vallée du Grand St Bernard et dans le Valpelline. Nous évoluons entre 1700 et 2900 m d'altitude plutôt en versants nord pour privilégier une neige froide et parfois poudreuse ! Cela n'exclut pas de skier aussi des versants sud où la neige transformée est un vrai régal également.

# PROGRAMME

## Jour 01 : Col de Serena (2546 m)

Rendez-vous à 9h00 à Etroubles (à 15 km de Aoste).

Idéal pour une remise en jambe, cette randonnée peu technique permet aussi au débutant de découvrir l'activité et de s'entraîner aux conversions. Elle se déroule dans un paysage caractéristique de la vallée du Grand St Bernard. A la forêt de Mélèze succèdent de vastes alpages où se trouvent quelques fermes d'estive. Une fois parvenue au col il est possible, pour ceux qui le souhaitent, de continuer sur l'arrête en direction des Côtes de Serena pour rallonger la descente !

Dénivelée : 885 m

## Jour 02 : Bivouac Regondi (2597 m) ou Bivouac Spataro (2615 m)

Journée dans le Valpelline, selon les conditions :

Bivouac Rigondi : nous rejoignons le Vallon d'Ollomont et nous rapprochons des plus hauts sommets. Changement d'ambiance dans ce vaste cirque glaciaire dont nous remontons le versant Est pour atteindre un petit plateau où se nichent plusieurs lacs. Nous voilà au pied du Mont Gelé (3518 m) et de son glacier.

Bivouac Spataro : sur l'autre versant du Mont Gelé, nous remontons dans le Melezin, puis dans les alpages pour atteindre le refuge de Crête Sèche (2389 m). La randonnée se poursuit au-dessus avec plusieurs itinéraires possibles, dont le bivouac Spataro.

Dénivelée : 910 ou 1026 m

## Jour 03 : Col de Flassin (2607 m)

Retour en vallée du Gd St Bernard pour explorer le vallon de Flassin. Plus étroit que celui de Serena il est dominé par de jolies faces nord qui lui donnent un aspect haute montagne. Le col de Flassin est un objectif raisonnable, mais il est possible de faire moins en s'arrêtant aux chalets ou plus en montant au sommet du même nom.

Dénivelée : 1282 m

## Jour 04 : Mont Fourchon (2902 m)

Il y a plusieurs itinéraires pour rejoindre le Mt Fourchon, un des sommets majeurs de la vallée. Selon les conditions du moment votre guide saura choisir le meilleur pour la montée comme pour la descente. Du sommet nous dominons le col du Gd St Bernard et son célèbre hospice. Encore une journée où nous tutoyons la frontière avec la Suisse.

Dénivelée : 1033 m

## **Jour 05 : Mont de la Tsa (2741 m)**

Pour terminer le séjour en beauté voici une randonnée sur les hauteurs de Aoste. A une très jolie montée en forêt succède un parcours sur les Crêtes de Tardiva. La perspective sur le val d'Aoste et la rivière Dora Baltae qui serpente au fond est remarquable. Plusieurs sommets possibles pour terminer cette ascension : Mt de la Tsa (2741 m) ou Pointe de Chaligne (1608 m). Dans les deux cas la vue sur le Massif du Grand Paradis et du Mont Avic est au rendez-vous !

Dénivelée : 1218 m

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

**TRÈS IMPORTANT** : L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, nivologie, niveau technique des participants, logistique, ...) dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.

Les points forts :

- *Un hébergement confortable dans un joli village valdotain en pierre.*
- *Les saveurs de la cuisine italienne*
- *De nombreux itinéraires dans un petit périmètre autour de l'hôtel*
- *Des points de vue quotidiens sur les "4000" des Alpes*

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le Jour 01 rendez-vous à 09h00 à l'hôtel à Etroubles.**

**Accès train : Gare de Aoste**

Horaires à consulter sur <https://www.trenitalia.com/trenitalia-france.html>

Accès voiture : Etroubles. Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

[www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) ou [www.idvroom.com](http://www.idvroom.com).

## DISPERSION

**Le Jour 05 à 17h30 à Etroubles.**

Hébergement avant ou après la randonnée : voir rubrique dates et prix

## FORMALITES

Durant le séjour, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Attention ! A la différence de la France, les secours coûtent très chers en Italie. Vérifiez que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et de certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

- Carte vitale.

- Avant votre départ, pensez à vous procurer la "Carte européenne d'assurance maladie".

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans.

Elle est valable un an et elle est gratuite.

La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

Vous pourrez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

L'Italie fait partie de la zone Euro.

## NIVEAU

Séjour de ski de randonnée pour les personnes qui ont déjà pratiqué une initiation à cette activité. (Si vous ne connaissez pas le ski de randonnée mais que vous êtes un très bon skieur, vous pouvez participer)

Niveau physique 3 sur 5 : il faut être capable de gravir un dénivelé de 1000 mètres (3 à 5 heures d'effort selon la neige), et d'être encore en forme pour la descente ! Bien entendu, le guide donnera un rythme et fera une trace qui permettent à tous de faire la sortie en y prenant plaisir.

Niveau technique 2 sur 4 : vous connaissez le matériel de ski de randonnée, vous savez faire les

conversions en montée, et vous avez un bon niveau de ski en descente (vous êtes à l'aise, ou presque, dans toutes les conditions de neige).

## **HEBERGEMENT**

4 nuits à Etroubles en hotel \*\*\* très confortable, en chambre de 2 avec TV et téléphone, salle de bain dans la chambre, sèche-cheveux, WIFI, ....

L'hotel dispose d'une grande salle à manger, un coin bar et un salon équipé d'un poêle à bois.

Etroubles est un village historique avec ses maisons en pierre et ses ruelles. Il est réputé pour son « musée en plein air » qui rassemble les œuvres d'artistes de réputation mondiale en partenariat avec la Fondation Gianadda de Martigny.

**Repas** : Pension Complète.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales.

Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée.

Les pique-niques sont préparés par l'hébergements (prévoir un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour que le chef puisse agrémenter le pique-nique de salades).

## **GROUPE**

Les groupes sont constitués de 2 à 12 personnes.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Uniquement les affaires de la journée.

## ENCADREMENT

Un guide de Haute Montagne pour 2 à 6 participants.

## MATERIEL FOURNI

Le matériel de sécurité est fourni : appareil de Detection de Victime d'Avalanche + pelle + sondes, mais si vous possédez le votre apportez le, il est préférable d'utiliser toujours le même matériel pour être opérationnel rapidement si l'occasion se présente.

## MATERIEL NON FOURNI

La fourniture du matériel de ski n'est pas comprise dans le forfait.

Il faut être équipé de matériel de randonnée alpine : ski, chaussures, bâtons, peaux et couteaux.

## LOCATION DE MATERIEL DE SKI DE RANDO

Vous devez être en possession de votre matériel au moment du Rendez-vous.

Voici plusieurs adresses :

- à Chamonix pour la location de ce matériel, à proximité de la gare :

SANGLARD SPORTS

199 Place du Mont Blanc

74400 CHAMONIX

+33 4 50 53 24 70

Comptez environ 220 € pour une location de 5 jours (skis, chaussures, bâtons, peaux autocollantes et couteaux). Il est préférable de téléphoner avant pour le réserver.

- à Aoste, au pied de la Telecabine PILA, à 18 km de l'hébergement :

GAL SPORTS

Via Paravera 6/a

11100 AOSTA

+39 0165 236 134

Comptez environ 150 € pour une location de 5 jours (skis, chaussures, bâtons, peaux autocollantes et couteaux). Réservation une semaine avant par téléphone.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Un sac à dos suffisamment grand pour contenir le repas de midi, gourde et/ou thermos, les vêtements chauds, le matériel de sécurité. Un volume de 40 litres est une bonne base.

Une tenue de ski de randonnée adaptée (1 veste et 1 pantalon techniques et imperméables, des t-shirts et des collants respirants).

Des couches de vêtements pour avoir chaud : une veste polaire ou une doudoune, et une micro-polaire.

2 à 3 paires de chaussettes de ski !

Un bonnet très chaud

Un survêtement et sous-vêtements de rechange

Une boîte hermétique (type Tupperware) pour la salade du pique-nique.

Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de séjour

Obligatoire :

Gourde si possible isotherme, couteau, couverts

2 paires de gants chauds

Lunettes de soleil très protectrices

1 rouleau d'Elastoplaste 8 cm (Sert à tout : ampoules, traumatisme, etc....)

Ecran total et crèmes pour les lèvres et le visage



Conseillé :

La « double-peau » pour soigner les ampoules (qui se trouve en pharmacie)

Lunettes de vue de rechange en cas de casse

## **TRANSFERTS INTERNES**

Véhicules des participants

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Dates : au choix du 30 janvier au 26 avril 2025

Prix :

| Nombre de participants | Prix par personne |
|------------------------|-------------------|
| 2 personnes            | 1940 €            |
| 3 personnes            | 1515 €            |
| 4 personnes            | 1295 €            |
| 5 personnes            | 1140 €            |
| 6 personnes            | 1030 €            |
| 7 personnes            | 1325 €            |
| 8 personnes            | 1260 €            |
| 9 personnes            | 1210 €            |
| 10 personnes           | 1140 €            |
| 11 personnes           | 1080 €            |
| 12 personnes           | 1030 €            |

Supplément chambre individuelle : 100 €

Nuit supplémentaire avant ou après le séjour :

½ pension en chambre de deux : 90 €/personne

½ pension en chambre individuelle : 115 €/personne

*Il est possible de faire plus court (3 jours, 4 jours) ou plus long (6 jours, 7 jours), n'hésitez pas à nous demander un devis !*

### LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour
- Les 4 demi-pensions (dîner, nuitée et petit déjeuner)

- Les 5 pique-niques du midi
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- La fourniture du matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde)

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons et dépenses personnelles
- La fourniture du matériel de ski (prévoir location à l'avance)
- Les assurances (annulation assistance rapatriement interruption de séjour)
- Les transferts
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### CARTOGRAPHIE

L'escursionnista editore : n° 4 Conca di Aosta

L'escursionnista editore : n° 5 Gran San Bernardo

### ADRESSES UTILES

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Co-voiturage : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) [www.idvroom.com](http://www.idvroom.com)