

Grand Paradis (4061m) en Ski.

Ce sommet à cheval entre Val d'Aoste et Piémont est le seul 4000 entièrement en Italie. Ses pentes douces, le refuge hospitalier, les dénivelés humains en font une belle destination pour le ski de randonnée le temps d'un long Week End. De plus la vue magnifique qu'il offre sur les Alpes dans son intégralité ne font que renforcer ses atouts ainsi que la petites arête rocheuse pour terminer l'ascension jusqu'à la vierge.



Au sommet du Grand Paradis.

Dates: 23, 24 et 25 Avril 2011 et 6, 7 et 8 Mai 2011.

Rendez Vous: 12h à Pont, Valsavarenche, Val d'Aoste, Italie (possibilité e covoiturage au départ de Nice). Accès par l'autoroute du Val d'Aoste puis sortie Aoste Ouest puis direction Valsavarenche.

Pour qui: personne qui a une très bonne conditions physique, de l'expérience en peau de phoques et un niveau correct a la descente. Groupe de 4 à 6 personnes.

Hébergement: En refuge d'altitude.

Programme prévisionnel: (a adapter selon les conditions, niveaux du groupe et motivations).

Jour 1: Rdv 12h, check matériel, Montée au refuge Victor Emmanuelle (2732m). 832 m de dénivelé , 3h. Nuit au très sympathique refuge Vittorio Emanuele.

Jour 2: Sommet du Grand paradis (4061m), d'abord douce puis quelques mur pas trop raides nous permettent d'arriver sous l'arête sommital. La dernière partie s'effectue encordé, crampons au pieds pour aller toucher la Vierge. Belle descente sur le Refuge ou un bon plat de pâtes nous attend.

Dénivelé : +1329 m et - 1329 m.

Jour 3 : Au choix la Trésenta (3609m), ou le col du grand Etret (3201m) dans les 2 cas nous redescendons par le Vallon de l'Etret qui permet d'accéder a Pont par un chemin différent que celui emprunté a la montée. 800 m de dénivelé positif et 1400 de négatif. Retour voiture vers 13h. Cette journée permet aussi d'aller au sommet du grand paradis si la météo ne l'as pas permis le 1er Jour.

Ce programme est susceptible de changer selon météo, niveau et vos motivations en accord avec le guide et les autres participants.

Tarifs: 235€ l'encadrement et le prêt du matériel + 160€ l'hébergement,repas.

Le Tarif affiché inclus:

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé de l'ENSA
- L'assurance en cas d'accident.
- L'hébergement et les repas du soir.
- Le prêt du Matériel (ARVA+PELLE+ SONDE, baudrier, piolet).
- Les pique-nique de midi qui sont préparés au refuge.

Le tarif n'inclus pas:

- les boissons.
- le trajet aller et retour à Nice en fin et début de stage.
- Les dépenses personnelles.
- location de vos skis.



Matériel à prévoir:

- Skis avec fixation de randonnée (low tech conseillée).
- Chaussures de ski de randonnée.(attention a la compatibilité avec les fixations Low Tech).
- Peaux de Phoques adaptés à vos ski (taillées sur mesure).
- Bâtons de ski avec grosse rondelles, bâtons classiques mieux que des réglables.
- ARVA- PELLE-SONDE (possibilité de prêt).
- Couteaux (crampons) à ski.
- Sac 35 à 40 litres avec système porte ski.
- Pantalon ski pas trop chaud éventuellement avec un collant les jours de grand froid.
- 4 couches pour le haut du corps (T-shirt respirant, petite polaire, couche thermique ou Softshell et une veste coupe vent et étanche type Gore Tex).1 t-shirt et 1 paire de chaussettes de change.
- 2 paires de gants (1 fine pour la montée et une bonne paire de gants chaud pour la descente ou en cas de grand froid).
- Lunettes de soleil et un masque de ski en cas de mauvais temps.
- Bonnet + Buff ou cache col, casquette.
- Crème solaire.
- Bouteille ou thermos de 1l (problème de gel avec les Camelbags).
- Pique-nique pour le premier jour.
- Barres céréales pour la semaine.
- Petite pharmacie avec paracétamol, Compeed pour ampoules, brosse à dents.
- Une paire de crampons léger (aluminium accepté).
- 1 baudrier avec 1 mousquetons à vis et une sangle de 120cm (possibilité de prêt).
- 1 piolet (possibilité de prêt).

Pas de chaussures pour les refuges (il y a des sabots à disposition) dans les sacs ni trop de change, le sac doit peser 7 ou 8kg maximum, surtout la descente en ski devient beaucoup plus facile avec un sac léger.

Infos , réservations et encadrement:

Basile Ferran

Tel:06 31 83 56 08

info@azur-mountain-guides.com

