

C'est dans cette charmante vallée où le temps semble s'être arrêté que nous vous invitons à découvrir ou pratiquer le ski de randonnée. Ce petit coin de paradis (non loin du Grand), nous accueille dans le village de Rhêmes-Notre-Dame puis dans les alpages qui le dominent, jusqu'aux glaciers et sommets de plus de 3000m.

L'endroit se prête à l'apprentissage pas à pas des différentes composantes du ski de randonnée, à condition d'être en bonne forme physique et bon skieur.

Les points forts du séjour

Une vallée se prêtant admirablement au ski de randonnée. Un refuge confortable et bien placé avec plusieurs choix de sommets intéressants.

Avantage Alta-Via

Mise à disposition du matériel de sécurité

Rendez-vous à Notre-Dame-de-Rhêmes - Val d'Aoste à 9h30, devant le restaurant de l'hôtel Gran Parey.

<https://goo.gl/maps/VQTfR7ehwHeDTChN8>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Val de Rhêmes - refuge Benevolo 2287 m

Depuis le bout de la route déneigée (Rhêmes Notre-Dame 1740 m, Pellaud 1820 m ou Thumel 1888 m), départ pour la montée au refuge Benevolo. Après une collation, il sera possible l'après-midi, soit de faire quelques exercices de sécurité aux alentours du refuge, soit de gravir en boucle le Truc de la Tsanteleina 2640 m ou encore en aller-retour la Punta Lavassey 2772 m. Nuit au refuge Benevolo 2287 m.

+500 à 1000 m. 2 à 5 heures de ski de rando

Jour 2 : Punta Calabre 3445 m ou Punta Galisia 3346 m

Ascension de la Punta Calabre, 3445 m, nommée en France pointe de Bazel, superbe sommet frontalier entre la France et l'Italie. Les pentes sont peu soutenues, mais la vue est imprenable sur la Haute-Maurienne et le massif du Grand-Paradis. La pointe de la Galise est le sommet plus ou moins dans l'axe de la vallée vue depuis Benevolo. Jamais très raide, la montée est particulièrement belle et le sommet nous offre un superbe 360° sur les montagnes environnantes. Les pentes nord du glacier sont faites pour le ski. Retour plus ou moins par le même itinéraire en passant par le refuge Benevolo. Séparation à Rhêmes Notre-Dame en milieu d'après-midi

+1000 à 1100 m. -1500 m environ. 6-7 h de ski.

Le programme reste indicatif, le ou les guides encadrants ce séjour pourront être amenés à modifier celui-ci en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et de la forme effective des participants.

NIVEAU REQUIS Pentes de 30-35° maxi. La longueur de certaines randonnées demande en bonne condition physique. La pratique du ski de randonnée demande d'être un bon skieur habitué au ski "toutes-neiges".

HÉBERGEMENT Dortoir ou chambre à lits multiples en refuge de haute montagne [Bénévolo](#) | www.alta-via.fr/refuges

ENCADREMENT par un guide de haute montagne | Maximum 6 personnes par guide

PHOTOS <https://www.alta-via.fr/guide/val-de-rhemes-refuge-benevolo-photos.html>

DATES : de mars à début mai

Tarifs par personne 2025

Avec un guide en privé

Avec un guide juste pour vous (seul ou avec vos proches ou amis), vous choisissez vos dates.

- 330 € par personne si vous êtes 6
- 372 € par personne si vous êtes 5
- 440 € par personne si vous êtes 4
- 550 € par personne si vous êtes 3
- 770 € par personne si vous êtes 2
- 1 . 435 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0017 ou par mail.

Votre inscription à plus de 35 jours du départ doit être accompagnée d'un acompte de 30 % du montant total de l'inscription. Le solde devra être réglé au plus tard 35 jours avant la date de départ, sans rappel de notre part. Pour une inscription à moins de 35 jours du départ, le montant total du séjour devra être versé à l'inscription. Pour une inscription à moins de 15 jours du départ, le règlement sera réalisé par carte bancaire ou virement instantané.

Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute montagne
- 1 nuitée en dortoir de refuge de montagne
- Pension au refuge comprenant repas du soir, le petit-déjeuner et les pique-niques ou les collations de midi
- **Mise à disposition du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde, baudrier, crampons)** pour ceux qui ne le possèderaient pas

Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».
- Frais de parking au bout de la route

Frais à régler sur place par vous-même

- Boissons
- Frais de parking au bout de la route
- Douche éventuelle au refuge

ASSURANCES à prévoir [Info Assurances](#)

Il est **fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation**. Il est **obligatoire d'être couvert en assistance, rapatriement, recherche et secours** pour participer à nos séjours et voyages : il appartient au participant de vérifier, en préalable à son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert.

ASSURANCES PROPOSÉES PAR ALTA-VIA

- **Assistance - rapatriement - recherche et secours en montagne** : 1,5% du montant de l'inscription 
- **Assurance annulation** (pour causes graves seulement, ne couvre pas l'interruption de séjour) : 4,5% du montant de l'inscription 

ANNULATION / RÉOLUTION DU CONTRAT Le voyageur peut résoudre le contrat à tout moment avant le début du séjour, moyennant le paiement de frais de résolution prévus : www.alta-via.fr/cdv

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES Carte nationale d'identité ou passeport valide, carte européenne d'assurance maladie.

[Informations pour l'Italie](#)

Matériel utile et conseillé - Documents

Ski de rando et raids à ski

Copyright © 2024 Alta-Via.fr - Tous droits réservés



Carte d'identité Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
Moyen de paiement (espèces car les refuges n'acceptent pas tous les cartes)	
Sac à dos environ 30-35 litres avec fixations pour les skis	
* = disponible en location (en pack ou par item) :	
* Ski de randonnée ou free ride affûtés et fartés avec fixations de randonnée. Nous recommandons des skis assez larges mais légers avec fixations à inserts	
* Bâtons de ski avec de larges rondelles	
* Peaux autocollantes bien encollées et imprégnées d'imperméabilisant	
* Couteaux à neige	
* Chaussures de ski de randonnée (de préférence les vôtres)	
* Détecteur de victimes d'avalanche DVA avec piles neuves	
* Pelle à neige / Sonde à neige	
* Crampons légers adaptés et ajustés aux chaussures de ski	
* Piolet léger (sur avis du guide)	
* Baudrier + 1 mousqueton à vis + 1 longe + 1 broche à glace	
* Lampe frontale (légère)	
Gourde Thermos	
Casque de ski de rando léger recommandé	
Lunettes de glacier (classe 4 recommandée) Masque de ski	
Gros gants chauds imperméables + petits gants en fibre synthétique ou cuir	
Bonnet chaud Tour de cou Casquette ou bob	
Pantalon de randonnée à ski léger + sur pantalon (étanche pluie et vent) ou pantalon épais	
Pull-over chaud ou veste en fibre polaire ou veste soft-shell	
Veste doudoune fine et légère	
Veste fonctionnelle étanche à la pluie et au vent avec capuche enveloppante	

Tee-shirt / chemise à manches longues technique et respirant	
Chaussettes de montagne ou de ski techniques	
Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	
Bandes adhésives (prévention des ampoules) Médicaments personnels	
Papier toilette / mouchoirs en papier / lingettes	
Vivres de course (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs)	
Pour le refuge, un kit de toilette le plus léger possible : petite brosse à dent, mini tube dentifrice, serviette compacte en microfibres	
Drap-sac de couchage (existe en soie 110g, polyester 260g, coton 400g ou en laine 400g) pour dormir dans les couvertures ou couettes des refuges	
Protection d'oreiller (un simple carré de tissu ou linge léger suffit, ou un pull/veste/tee-shirt)	
Sous-vêtements de rechange (à limiter pour raison de poids du sac)	