

C'est dans cette charmante vallée où le temps semble s'être arrêté que nous vous invitons à découvrir ou vous perfectionner au 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.

Avantage Alta-Via

Mise à disposition du matériel de sécurité

Rendez-vous devant l'hôtel Granta Parey à Chanavey (juste avant Rhêmes Notre Dame) à 11 heures.

<https://maps.app.goo.gl/kHVKcukc7HiDqmf47>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Montée au refuge Benevolo 2287 m

Vérification du matériel et transfert au bout de la route déneigée : Rhêmes Notre-Dame 1740 m, Pellaud 1820 m ou Thumel 1888 m. Montée au refuge Benevolo. Après une collation, il sera proposé l'après-midi, soit de faire des exercices de sécurité aux alentours du refuge, soit de gravir en boucle le Truc de la Tsanteleina 2640 m. Nuit au refuge Benevolo 2287 m.

+500 à 1000 m -0 à 500 m . 2h30 à 5h de ski.

Jour 2 : Punta Calabre ou Pointe de Bazel, 3445 m

Départ matinal pour effectuer l'ascension de la Punta Calabre, 3445 m, (nommée en France pointe de Bazel) superbe sommet frontalier entre la France et l'Italie et dominant les sources de l'Isère. Vue imprenable sur la haute Maurienne et le Massif du Grand Paradis. Avantage du raid en étoile, nous aurons le temps car nous reviendrons dormir au même endroit que la veille. Nuit en refuge Benevolo 2287 m

+/- 1160 m. 5-6h de ski.

Jour 3 : Punta Galisia, 3346 m

Jamais très raide mais relativement longue, la montée est particulièrement jolie et le sommet nous offre un superbe 360° sur les montagnes environnantes. La descente se fera par le même itinéraire que la montée. Après une collation au refuge, il sera temps de redescendre le vallon emprunté la veille pour rejoindre notre voiture.

+1050 m -1500 m. 5-6h de ski. Séparation à Thumel en milieu d'après-midi ou à Saint-Gervais en fin d'après-midi.

Le programme reste indicatif, le guide pourra être amené à le modifier en fonction de la forme effective des participants, des conditions de la montagne et des conditions météorologiques du moment. Lorsque la météo s'avère moins bonne que prévue, le séjour ne sera pas interrompu mais le programme sera adapté par le guide. Seul le guide encadrant le séjour est à même de décider de la réalisation et de la poursuite ou non du programme ou de l'ascension.

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

HÉBERGEMENT En petit dortoir au refuge [Bénévolo](http://www.alta-via.fr/refuges) | 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

Le guide juste pour vous, vous choisissez vos dates

- 520 € par personne si vous êtes 6
- 580 € par personne si vous êtes 5
- 680 € par personne si vous êtes 4
- 840 € par personne si vous êtes 3
- 1 . 165 € par personne si vous êtes 2
- 2 . 140 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0234 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
- Hébergement en dortoir de refuge de haute-montagne
- Pension complète depuis le pique-nique de midi du premier jour jusqu'à la collation de midi du 3ème jour
- **Mise à disposition du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde, baudrier, crampons)** pour ceux qui ne le possèderaient pas

Le prix ne comprend pas

- Péage du tunnel du Mont-Blanc
- Boissons et extras
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».
- Matériel de ski de randonnée

Frais à régler sur place par vous-même

- Péage du tunnel du Mont-Blanc
- Boissons et extras

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 pour la durée du séjour, carte européenne d'assurance maladie.

[Informations pour l'Italie](#)

Matériel utile et conseillé - Documents

Ski de rando et raids à ski

Copyright © 2025 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 et éventuellement crème AKILEÏNE® Nok (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 fournies dans les 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)	