

Nous proposons ici en 5 jours de découvrir 2 secteurs loin des remontées mécaniques pour atteindre un beau sommet de 4000 : le glacier de Tré-la-Tête dans le massif du Mont-Blanc et parc National du Grand Paradis, dont le point culminant atteint 4061 mètres. Son ascension par l'une de ses voies normales n'est jamais très difficile. Les 2 premiers jours vers le refuge des Conscrits vous prépareront bien à son ascension.

Si techniquement l'ascension du Grand Paradis ne pose généralement pas de problème, nous remarquons que c'est le manque d'aisance pour marcher hors sentier et dans les pierres qui fait le plus souvent défaut. En 5 jours, vous pourrez vous habituer très progressivement à ce terrain "montagne", hors des larges sentiers. La montée au refuge des Conscrits au-dessus du glacier de Tré-la-Tête est peu technique, initiatique, dans un décor et une ambiance glacière. Une très belle manière de découvrir l'alpinisme en douceur et de s'habituer à marcher en terrain "montagne".

Rendez-vous à 10 h aux Contamines Montjoie, parking du Cugnion sur la D902

<https://goo.gl/maps/zehE9w8UanupG4Mr6>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Montée au refuge des Conscrits, 2614 m

Montée au refuge de Trélatête, 1970 m. Après une pause repas, selon les conditions du glacier, soit nous franchissons le Mauvais Pas pour prendre pied sur le glacier de Trélatête et rejoindre le refuge des Conscrits par le glacier, soit nous suivons le sentier en balcon sur sa rive droite (passages exposés par endroit) et sa fameuse passerelle. Nuit en dortoir au refuge des Conscrits, 2614 m.

+1400 m. 5 à 7 heures de randonnée alpine

Jour 2 : Retour aux Contamines - Transfert dans le Valsavarenche

Nous laissons les alpinistes partir de bonne heure pour déjeuner plus tard tranquillement. Descente au refuge de Trélatête par la passerelle et le sentier en balcon. Après une pause repas au refuge de Trélatête, fin de la descente jusqu'au parking du Cugnion. Transfert à Chamonix puis, par le tunnel du Mont-Blanc, dans le Valsavarenche, la vallée au pied du Grand Paradis. Nuit dans un hôtel de montagne dans le Valsavarenche.

+800 m. -2100 m. 4-5 h de randonnée alpine

Jour 3 : Pont Valsavarenche 1950 m - montée au refuge Victor Emmanuel 2735 m

Pont est le terminus de la route du Valsavarenche. 2 heures 30 de montée sur un bon chemin. Après midi, randonnée sous le Ciarforon avec un sac léger. Nuit en dortoir au refuge Victor Emmanuel, 2735 m

+800 m. 2h30 de marche.

Jour 4 : Ascension du Grand Paradis 4061 m, refuge Victor Emmanuel

Réveil très tôt, entre 3h30 et 5h selon la période et les conditions. Départ de nuit par les moraines pour atteindre le glacier où une pause technique permet de chausser les crampons et de s'encorder. Arrivée sur l'arête neigeuse au-dessus de 4000 mètres d'altitude. Le Cervin et les sommets du Mont-Rose sont visibles de l'autre côté. De là, par des rochers faciles mais pouvant impressionner sur quelques mètres, nous pouvons atteindre le sommet sur lequel se dresse la Madone. Retour par le même itinéraire. Arrivée au refuge en début d'après-midi. Vous pouvez vous détendre, prendre une douche et vous remémorer les temps forts de votre ascension. Détente et récupération possible au bord du petit lac près du refuge. Nuit en dortoir au refuge Victor Emmanuel, 2735 m

+1400 m -1400 m. 7 à 8 h de marche.

Jour 5 : Sentier balcon vers le refuge Chabod 2710 m - Pont 1950 m

Petit déjeuner tranquille après les départs des cordées pour le sommet. Traversée au refuge Chabod par le sentier balcon. Vous découvrez le Grand Paradis sous un autre angle, avec sa face nord et le grand glacier de Laveciau. Collation de midi au refuge Chabod. Pour rejoindre Pont, nous emprunterons le vieux sentier en fond de vallée. // *sera possible de modifier le programme de cette dernière journée pour monter sur le glacier du Moncorvé entre Tresenta et Ciarforon. A voir sur place avec le guide*

+500 m -1200 m. 6h de marche

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 Sur le glacier du Tour des pentes peu raides (30° maxi), pas de passage aérien ou technique pour atteindre le sommet de Tête Blanche. Au Grand Paradis des pentes moyennement raides (40° maxi), avec un passage aérien au sommet. Ce programme convient parfaitement à une première expérience sur glaciers pour de bons randonneurs en montagne entraînés.

HÉBERGEMENT 2 refuges de montagne gardés et un hôtel de montagne dans le Valsavarenche (ex.: Hostellerie du Paradis à Eaux Rousses, Albergo Gran Paradiso à Pont) selon les disponibilités | www.alta-via.fr/refuges

ENCADREMENT par un guide de haute montagne | Maximum 4 personnes par guide

DATES : de juin à mi septembre

Tarifs par personne 2024

Avec un guide en privé

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

- 1 . 220 € par personne si vous êtes 4
- 1 . 475 € par personne si vous êtes 3
- 1 . 998 € par personne si vous êtes 2
- 3 . 585 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0294 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
- Demi-pensions à l'hôtel de montagne (en chambre double, twin ou triple) et dans les refuges de montagne gardés
- Collations de midi ou pique-niques pour 4 jours

Le prix ne comprend pas

- Transport aller et retour (Les Contamines et Valsavarenche)
- Pique-nique du premier jour
- Boissons
- Péage du tunnel du Mont-Blanc
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

Suppléments proposés par Alta-Via

- Location du matériel technique
- Supplément pour chambre single à l'hôtel sur demande

Frais à régler sur place par vous-même

- Transport aller et retour (Les Contamines et Valsavarenche)
- Pique-nique du premier jour
- Boissons
- Péage du tunnel du Mont-Blanc
- Douches éventuelles aux refuges

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 Raid glaciaire - alpinisme d'été 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)	
* = <i>disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi)</i> :	
* Chaussures de haute montagne semi-rigides	
* Crampons avec anti-bottes (adaptés et réglés aux chaussures de montagne)	
* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité	
* Piolet d'alpinisme	
* Casque d'alpinisme ou d'escalade	
** = <i>disponible en location (dans le kit élargi)</i> :	
** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)	
** Guêtres	
** Sac à dos environ 25-35 litres avec fixations pour le piolet	
** Lampe frontale (légère)	
Lunettes de glacier (classe 4 recommandée) Masque de ski (pour les sommets à plus de 4000 mètres)	
Gros gants chauds imperméables + petits gants en fibre synthétique ou cuir	
Bonnet chaud Tour de cou Casquette ou bob	
Pantalon de montagne épais déperlant ou pantalon fin + collant	
Sur pantalon étanche au vent et à la pluie	
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 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	
Gourde ou Thermos ou poche à eau (suivant froid et altitude)	
Vivres de course (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs)	
Sac plastique pour protéger les effets dans le sac en cas de pluie	
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)	