



CAiRN
LE REPERE MONTAGNE



■ ■ TREKKING ITALIE, GRAND PARADIS Du 28 Juillet au 3 Août 2024

CAiRN
LE REPERE MONTAGNE



Guidé par Solenn Patrigeon-Rando Essentiel
En collaboration avec l'agence CAiRN Trekking

« Au départ de Bourg-Saint-Maurice en France, nous rejoindrons les montagnes savoyardes pour entreprendre ce voyage en Italie en franchissant la frontière par un col.

Nous atteindrons le Parc National du Grand Paradis, autrefois réserve de chasse personnelle du roi d'Italie, la Faune et la Flore y sont toujours particulièrement préservées, ce qui a déjà joué un rôle majeur dans les populations de certaines espèces à l'échelle Alpine. Aux confins de plusieurs régions, cet espace somptueux réglera tous nos sens et notre curiosité.

Si le niveau physique n'est pas extrême il est toutefois intéressant de bien saisir la notion d'essentiel que j'adore aborder avec toi, afin que ton sac reste confortable tout au long de cette itinérance qui se fera sans assistance (pas de portage de bagages). Une belle occasion de découvrir un joyau des Alpes. »

Solenn Patrigeon, accompagnatrice en montagne D.E



Tu te demandes qui est cette « RANDO ESSENTIEL » ?

Ou ... ce que tu te demandes plutôt, c'est si la guide est à même de bien te guider dans ta randonnée. Mais ma réponse va peut-être te surprendre! Je te propose plutôt de t'embarquer pour t'aider à te perdre « bien » pour enfin marcher vers l'essentiel, le tiens, et vivre un voyage humain et collectif. La meilleure aventure tant épiée te fait du pied, et je t'assure que cela ne sert à rien de t'en faire une montagne.

En plus de m'adapter au groupe, je suis bel et bien accompagnatrice en montagne, mais aussi une A.O.C de l'outdoor, malgré une mère du tonnerre de Brest et un père des plats pays. Cela fait de moi Solenn, une femme dont le caractère permet d'atteindre ses montagnes été comme hiver, mais avec toujours une note certaine de douceur, aimant rire, adorant le défi (toi et tes envies réussies).

Ma première valeur : h u m a i n e .

Je suis tombée sur ces reliefs alpins quand j'étais petite. Je suis devenue créatrice de voyage avec pour ligne de conduite que tes photos aient autant de couleurs que d'histoires à raconter.

Je collabore avec Cairn depuis de nombreuses années, Pascal est pour moi un allié de confiance qui pousse et accompagne ses collaborateurs vers leurs rêves de guidage. Son agence n'a plus à faire ses preuves dans le monde du trekking, et elle est pourtant tout sauf une agence immense et impersonnelle. Pascal travail seul. Et comment !

Alors est tu prêt à ce qu'on t'envoie balader?

TRAVERSEE DU GRAND PARADIS

Au cœur du parc national du Grand Paradis situé dans le val d'Aoste en Italie. Autrefois réserve de chasse du roi Victor Emmanuel II, c'est maintenant le pays de la faune alpine. Nous pourrons aussi observer chamois et marmottes pour notre plus grand plaisir. Une grande randonnée sauvage avec le soir l'hospitalité et l'ambiance des refuges italiens... Et pourquoi pas l'ascension du sommet du Grand Paradis le dernier jour?

AU FIL DES JOURS ...

Jour 1 : Bourg St Maurice - Sainte Foy - Refuge de l'Archeboc

Transfert jusqu'au village de Ste Foy, début de la randonnée. Montée au refuge de l'Archeboc par le village du Miroir. D : + 600 m

Jour 2 : Refuge de l'Archeboc - Rifugio de l'épée



Vous quittez la Vanoise et entrez dans le Grand Paradis par le col du Mont (2636 m). Valgrisenche. Refuge de l'Epée. D : + 1200 m et - 850 m

Jour 3 : Rifugio de l'Epée - Rifugio Bezzi

Très belle traversée sous la Grande Rousse, pays du Génépi!! Face à vous, la Platte des Chamois, au fond la Grande Sassièrè (3747 m).Le magnifique vallon du refuge Bezzi nous accueille. D : + 700 m et - 1350 m

Jour 4 : Rifugio Bezzi - Rifugio Benevollo

Vous quittez le Valgrisenche pour le val de Rhêmes par le col Bassac Dere. Marmottes, lagopèdes et Bouquetins, à vous de les découvrir !!! D : + 700 m et - 1350 m

Jour 5 : Rifugio Benevollo -Rifugio Savoya

Vue magnifique sur le sommet du Grand Paradis puis descente par les lacs de Leita et de Rosset. De tout beauté! Ce soir, rendez vous avec « la grolla »!!!. D : + 700 m et - 500 m

Jour 6 : Rifugio Savoya - Rifugio Victor Emmanuel

Passage dans le val du Petit Nivolet. Grand Paradis, Ciarofon et Tresenta, hauts lieux de l'alpinisme et royaume des chamois se présentent à vous. Montée au mythique refuge Vittorio emmanuelle II D : + 700 m et - 550 m

Jour 7 : Rifugio Victor Emmanuel - Rifugio Chabod

Pont Grande traversée jusqu'au refuge Chabot puis descente sur l'Alp de Pravieux. Ce sera la dernière occasion d'observer chamois et marmottes, comme chaque jour.. D : + 50 m et - 900 m.

VARIANTE :

Pour le dernier jour, une première approche de la haute montagne avec l'ascension du Grand Paradis encadrée par un guide de haute montagne?

GROUPE

Minimum 6. Maximum 10 participants

NIVEAU MOYEN **

4 à 6 h de marche non consécutives par jour.

Environ 800 m de montée par jour.

Enfants à partir de 14 ans

Les dénivelées annoncés restent indicatifs suivant l'itinéraire emprunté en rapport aux conditions du terrain, de la météo et du niveau du groupe, mais la notion de plaisir et de



découverte reste essentielle, les paysages traversés passent avant le cumul de chiffres.

12/15km/jour

AVEC PORTAGE, cela signifie que vous portez vos affaires personnelles pour la semaine et nous nous répartissons les piques niques du midi.

ENCADREMENT

Solenn Patrigeon possède le diplôme d'Etat d'Accompagnateur en Montagne

HEBERGEMENT

En refuge, petit dortoir.

REPAS

Pique-nique à midi à base de produits locaux et équilibré (légumes, fruits frais).

Diner chaud, cuisine de qualité avec plats italien!!! Petit déjeuner varie the, café, chocolat

Régimes spéciaux : végétarien, végan, sans gluten, avec allergies, etc... Ils sont acceptés, à spécifier lors de votre inscription dans la case commentaire prévue à cet effet.

ACCES ET RENDEZ VOUS

RENDEZ VOUS 10h30 devant la gare de Bourg Saint Maurice (73 – Savoie)

ACCES

Arrivée en voiture : Lyon - Chambéry - Moutiers puis Bourg Saint Maurice. Pour visualiser votre itinéraire : www.mappy.fr Arrivée par avion : Aéroport de Lyon Saint Exupéry puis bus pour Moutiers et Bourg Saint Maurice Arrivée en train : gare sncf de Bourg Saint Maurice.

Horaires / tarifs : <http://www.voyages-sncf.com/>

DISPERSION

Fin de la randonnée à Pont (Valsavarenche) en début d'après midi puis transfert bus par nos soins jusqu'a Bourg Saint Maurice pour arrivée vers 17:00

RESERVATION

Depuis le lien figurant sur le site randoessentiel.com , cliquez sur inscriptions, renseignez le formulaire CAIRN. La transaction est sécurisée par le Credit Agricole. A plus d'un mois du départ 30% d'acompte vous sera demandé, le solde sera à régler 1 mois avant le départ.

PRIX PAR PERSONNE : 799 € la formule avec nuits en petits dortoir



Le prix comprend :

L'encadrement.

La pension complète

Le transfert collectif retour à Bourg Saint Maurice.

Le prix ne comprend pas :

Le transport jusqu'au lieu rendez-vous.

Les Boissons hors repas

Assurances « annulation plus », et « assistance plus » : 3,5% du prix du séjour.

L'option ascension du Grand Paradis.

Règlement

Si vous souhaitez régler en Chèques Vacances, chèque bancaire ou mandat, vous pouvez aussi utiliser notre site en choisissant le mode règlement par chèque. Dans ce cas, vos places seront réservées à réception de votre courrier. Cairn Trekking 41 chemin du communal 74440 Taninges

OPTION ASCENSION DU GRAND PARADIS (4061 M)

4H de montée - D +1326M - D- 2101M un 4000 techniquement facile et accessible aux randonneurs endurants que vous pourrez entreprendre le jour 7 au petit matin, avant de redescendre à Pont en début d'après-midi. Prix du guide: 550€ à se partager entre les membres de la cordée (4 personnes maximum par guide) (crampons, baudrier et piolet en location au refuge - le pack: 17€) prix 2023...

Point de départ: refuge Victor Emmanuelle le matin du 7^e jour. Temps approximatif 4H de montée. A discuter avec votre accompagnateur durant le séjour, à réserver et régler sur place suivant le nombre de personnes intéressées et les conditions météorologiques. Lors de l'inscription, vous pouvez demander à mettre une option sur l'ascension. Vous serez de retour à Pont en début d'après midi pour prendre notre transfert qui vous ramènera à Bourg Saint Maurice pour 17H.

Nous vous proposons une assurance « voyage » non obligatoire. Voir conditions sur le site internet de CAIRN TREKKING en cliquant sur le lien Contrat : Annulation plus, bagages plus et assistance plus 3,5%du prix du séjour.

Elle ne peut être souscrite que pour des personnes dont le domicile principal est situé dans un pays d'Europe occidentale

Frais d'annulation



A plus de 30 jours du départ 50€ de frais de dossier. 25 % du montant total du voyage pour une annulation comprise entre 30 et 21 jours de la date de départ 50 % du montant total du voyage pour une annulation comprise entre 20 et 08 jours de la date de départ 75 % du montant total du voyage pour une annulation comprise entre 07 et 02 jours de la date de départ 100 % du montant total du voyage pour une annulation a moins de 02 jours de la date de départ.

Cette assurance annulation/rapatriement peut faire partie du bouquet de services offert par votre banque et votre carte bancaire, et dans ce cas, nul besoin de souscrire celle que nous proposons. Mais si vous n'êtes pas couvert par votre carte bancaire, nous ne pouvons que vous conseiller de la souscrire, même si elle n'est pas obligatoire

ÉQUIPEMENT

Chaussures :

Chaussures de randonnée/trek montagne (et non les baskets de course à pied) à tige montante recommandées tenant bien les pieds, confortables, en bon état et surtout : faites à votre pied (sinon gare aux ampoules !) Elles doivent être formellement adaptées aux conditions, (terrain de montagne, rochers, neige...).

Attention aux vieilles chaussures dormant depuis plusieurs années dans la cave ; elles seront mise à rude épreuve et la colle peut céder lors du parcours (ça sent le vécu !)

Sac à dos :

Sac à dos de randonnée 40 à 50 litres avec housse imperméable ou sacs imperméables à l'intérieur.

Vous devrez porter dans votre sac à dos tout ce que vous emmènerez ; pensez-donc à cette notion d'essentiel.

Fond de sac obligatoire :

La météo, même en été peut changer très rapidement et les températures chuter brutalement. Nous pouvons également faire face à des chutes de neige associées à du vent. Il est donc primordial d'avoir dans son sac un kit chaud contenant :

- Bonnet
- Gants
- Doudoune ou gros pull polaire



- **Cache cou**
- **Pantalon de pluie imperméable**
- **veste de pluie type Gore-Tex**

Le reste de votre sac :

- sac à viande
- chapeau pour le soleil
- **2 litres d'eau par personne**
- petits encas à votre goût
- crème solaire minimum 30 voir 50
- votre pharmacie personnelle (pansements, doliprane, pansement anti-ampoules...),
- lunettes de soleil protectrices.
- Une tenue de randonnée confortable pour la pratique :
Prévoir short ET pantalon pour la marche (pas seulement un leggings qui sera trop froid en cas de temps froid), pull
- **Une paire de bâtons de randonnée**
- Une tenue de rechange confortable pour le soir (T shirt, pantalon ou leggings, et pull secs)
- 3 paires de chaussettes
- Trousse de toilette très minimaliste (voir mutualisée si vous partez avec des connaissances), un petit gant de toilette , un bout de savon, pensez aux échantillons
- Un petit peu de papier toilette **avec un petit sac poubelle à ramener.**
- Lampe frontale
- **Boules Quies (facultatifs mais recommandées pour assurer les nuits en dortoir)**
- Un couteau de poche Couverts, gobelet, assiette ou idéalement tupperware dans lequel mettre une petite salade
- Carte d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire et pour les mineurs, une autorisation de sortie du territoire français; Vous pouvez être contrôlé par les douaniers à tout moment.
- Un appareil photo
- Un brin de gaieté
- Un mini jeu ou une spécialité de chez vous à partager !
- Un petit bouquin

Sécurité, vie du groupe et organisation:

Le programme jour par jour peut être modifié. Ces changements (rares) sont imposés pour des raisons de sécurité, de par la météo, le niveau physique réel des participants, leur état



de forme ainsi que par les conditions de terrain.

Le guide connaît le terrain et il est seul maître à bord lorsqu'il faut interpréter les signaux « d'alerte » météos ou humains.

Voyager en groupe peut représenter une occasion unique de rencontrer, d'échanger des idées avec des compagnons d'horizons différents. C'est l'opportunité de partager des instants de sociabilité et de tordre le cou à certains préjugés parfois bien ancrés.

La montagne nous donne bien souvent de belles leçons d'humilité qui rend ce voyage aussi dépaysant qu'humain.