

REPERAGE CARTOGRAPHIQUE :

Michelin n°428 Italie N/W au 1/400 000e - Pli F3

PRECISION TOGRAPHIQUE :

Vous pouvez consulter la carte italienne Compas au 50000e "GRAN PARADISO".

PRESENTATION

Le Grand Paradis, Parc Européen le plus ancien, est peut-être aussi le plus peuplé en faune alpine. De par l'ambiance qui s'en dégage, il compte parmi les plus attachants.

Cette option allie les plaisirs de la randonnée ultra légère, avec un confort certain. En effet, nous serons hébergés dans un petit hôtel et partirons en randonnée avec les seules affaires et nourriture, de la journée.

Ouvert à tous, ce parcours comblera vos attentes. Organisé de manière très souple, de jour en jour, il offre de multiples possibilités de repos en cas de fatigue soudaine. Vraiment au travers de cette option, aucun souci pour s'engager en randonnée.

Choisir le "Grand-Paradis en étoile", c'est vraiment opter pour l'enchantement.

Paysages d'où se dégage la nostalgie du passé, et où resplendissent les glaciers...

- Chamois, bouquetins des Alpes, toujours au "rendez-vous"...

- Riche flore... Cascades... Villages typiques...

Tout un ensemble qui donne à cette contrée une grandeur peu commune.

Pour une meilleure acclimatation, pour mieux apprécier encore la différence de beautés entre Vanoise et Grand-Paradis, le départ pour l'Italie se fera le mardi.

DEROULEMENT / PARCOURS

Dimanche Accueil, installation (matin)

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa- Hammams-Sauna-etc..- toute la matinée

Randonnée d'acclimatation (après-midi)

Lundi Randonnée de la journée à la découverte des montagnes de Savoie –flore, faune, etc.- avant le départ pour l'Italie et le Grand Paradis, le lendemain. Dénivelée positive : 800/850 m env.

Mardi Départ pour le Grand-Paradis (Valsavarenche). LES EAUX ROUSSES (installation au gîte) – Vallon de Léviognaz – retour par Tignes.

Dénivelée positive : 600 m

Mercredi Maison de chasse d'Orvielle – Lac Djouan – Les Meyès – LES EAUX ROUSSES

Dénivelée positive : 900 m

Jedi Pont (Valsavarenche) – la Croix d' Arolley – Plan du Nivolet – Grand Colet (variante) – LES EAUX ROUSSES

Dénivelée positive : 800 m

Vendredi : Pont – Refuge Victor Emmanuel – Sentier balcon – vers refuge Chabaud - puis retour à Bessans en soirée
Dénivelée positive : 800 m

Samedi : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

Suivant les conditions atmosphériques notamment, le parcours décrit ci-dessus pourra être légèrement modifié.

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

- ▶ Pièce d'identité (non périmée) - sac drap (pour les refuges) - assiette creuse ou bol (alu ou plastique) - quart et couverts individuels -coupe-vent
- ▶ Egalement, nous vous conseillons de disposer de votre propre matériel de randonnée : sac à dos (grande capacité) - chaussures de grande randonnée, à tige haute et semelle de type Vibram – gourde ... éventuellement petites jumelles et appareil photo... **(se reporter aux conseils dans la brochure)**.
- ▶ Bien sûr aussi, les effets que nous recommandons dans notre documentation.
- ▶ Il est conseillé également de se munir d'un minimum de pharmacie, comme élastoplast (large), bétadine, aspirine, décontractyl, pansements, médicaments personnels.
- ▶ Nous vous prions de vous munir d'un petit sac de voyage afin de laisser facilement vos affaires, soit dans le véhicule qui suit le groupe, soit au gîte.

Poids approximatif du sac : 3/4 kg environ

DIVERS

« Grand-Paradis en Etoile » est une magnifique randonnée-trek ouverte à tous. Sa conception offre une grande souplesse de fonctionnement.

* Par précaution, en cas d'accident, même bénin, nous vous conseillons d'avoir sur vous la Carte Européenne d'Assurance Maladie (valable un an). A réclamer à votre caisse habituelle

* Nous vous rappelons que le forfait est "Tout compris", avec notamment repas, hébergement, 1/2 pension en gîtes -hôtels, etc

"Pour bien découvrir la NATURE, il faut marcher avec PLAISIR" : nous vous recommandons de programmer une ou deux sorties en forêt, quelques footings, pour vous maintenir en forme physiquement. Conseil : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur est excellent....

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "**GRAND PARADIS EN ETOILE**", et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

POUR MIEUX COMPRENDRE QUELLE DIFFICULTE REPRESENTE LA DENIVELEE (positive)

<u>Par jour</u> : - de 300 m	TRES FACILE (vraiment pour tous)
de 300 à 600 m	FACILE (aucune difficulté particulière)
de 600 à 800 m	MODERE (ouvert à tous ceux qui aiment la marche)
de 800 à 1000 m	MOYEN (à la portée de chacun avec des footings de temps en temps, et des escaliers souvent)
+ de 1000 m	SOUTENU (pour ceux qui se sont bien préparés auparavant : sport, footings réguliers, etc...)

Ce tableau est donné à titre indicatif...

Pour randonner agréablement et prendre TOUT son PLAISIR en montagne, pensez, chez vous, à marcher vivement quand c'est possible, à faire quelques footings, à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...

Les joies de la marche en seront décuplées...