



PRECISION TOPOGRAPHIQUE :

Vous pouvez consulter la carte italienne de l'IGC Torino

PRECISION CARTOGRAPHIQUE :

Michelin n°428 Italie N/W au 1/400 000^e – Pli E5

PRESENTATION

Disons-le, ce trek représente pour le randonneur une sorte de couronnement, une entrée vers les espaces de la haute-montagne, ou encore une incomparable approche des randonnées d'altitude (que vous pratiquerez peut-être aussi, sous d'autres hémisphères).

Bien que le parcours nécessite une bonne condition physique pour l'apprécier totalement, l'alternance de "journées glaciaires" et parcours de haute altitude dosera judicieusement l'effort et facilitera grandement le déroulement du trek.

De plus, l'ascension prévue (voir ci-dessous), ne comporte aucune difficulté technique, même si piolet, crampons et encordement, sont nécessaires.

Alors, en vous préparant convenablement, pourquoi pas le sublime "Vanoise 4000"?

DEROULEMENT / PARCOURS

Dimanche Accueil, installation le matin

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

Randonnée d'acclimatation l'après-midi

Lundi Haute randonnée de la journée en Vanoise (ou pré-parc) -Nombreuses possibilités-
Dénivelée positive : 900 à 1100 mètres.

Mardi Matin : Nouvelle haute randonnée, en Vanoise toujours
Dénivelée positive : 400 à 600 mètres

Après-midi : libre

Mercredi Départ pour le Valsavarenche (Val d'Aoste / Italie), vers 7 H30. Montée au Refuge CHABOT
(1/2 pension prévue)
Dénivelée positive : 960 mètres

Jeudi Ascension du Grand Paradis et retour au Refuge CHABOT (1/2 prévue).
Dénivelée positive : 1300 mètres

Vendredi Traversée entre le Refuge Chabot et le refuge Victor Emmanuel, puis descente vers Pont
Valsavarenche
Dénivelée positive : 300 mètres
Retour à Bessans en fin d'après midi

Samedi matin : 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.

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

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

Carte d'identité (non périmée) - sac drap - quart et couverts individuels – veste (type Gore Tex) - lunettes de soleil (bonne qualité) - pantalon chaud léger - lampe frontale - gants chauds - anorak - bonnet -

et si vous en possédez : piolet, crampons, baudrier, sac à dos (grande capacité), carte du CAF, chaussures de montagne (cramponables) à tige haute et semelle de type Vibram (**se reporter aux conseil de la brochure**), guêtres. Eventuellement, appareil photo...

Il est recommandé aussi de se munir d'un minimum de pharmacie, comme : élastoplast (large), bétadine, aspirine, décontractyl, compresses stériles et médicaments personnels.

N'oubliez pas également d'apporter les effets conseillés dans notre documentation..

Poids approximatif du sac : 6 à 8 kg

DIVERS

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 tous les repas, l'hébergement, les 1/2 pensions en refuge, etc.

Pour bien découvrir la MONTAGNE et marcher avec PLAISIR, nous vous recommandons de faire un peu de footing, de marcher en portant un sac, de vous maintenir en bonne forme physiquement.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "**Vanoise 4000**", et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

Important : du fait que nous évoluons plusieurs fois en haute altitude, les variations climatiques peuvent nous amener à modifier le programme et à prévoir des adaptations.

POUR MIEUX COMPRENDRE QUELLE DIFFICULTE REPRESENTE LA DENIVELEE (positive)

Par jour : - 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...