

Fiche technique
Saute Frontière **Fiche technique** franco-italienne
Saute Frontière sur la chaîne franco-italienne

Une traversée à califourchon sur la chaîne frontalière franco-italienne, entre le Val d'Aoste et la vallée de la Tarentaise. Un must pour les amoureux de coins insolites et parcours hors des sentiers battus, dans un univers très alpin : lacs, glaciers...

Programme :

Jour 1 : Accueil à 10h à la gare de Bourg St Maurice, transfert à la Thuile dans le Val d'Aoste. Pique-nique à la Joux puis montée le long des splendides cascades du Ruitor au refuge Deffeyes. Site magique au pied du glacier du Ruitor. Heures de marche : 3h Den : +900m

Jour 2 : Montée aux jolis lacs de Bellacomba, passage du col du Petit 2900m. Descente dans le vallon de la petite Sassièra via les lacs des Dents Rouges. Nuitée au refuge du Ruitor. Heures de marche : 6h Den : +600m -1050m

Jour 3 : Cheminement hors sentier sur les arêtes du Mont Seti. Vue panoramique sur la chaîne frontalière. Pique-nique au Lac Noir, baignade pour les courageux ! Traversée au col du Mont. Nuitée au refuge d'Archeboc. Heures de marche : 5h Den : + 700m, -600m

Jour 4 : La pente se redresse rapidement pour accéder au col de l'Argentière puis univers magique des lacs secrets de l'Archeboc, ambiance minérale ! Traversée hors sentier au col du Lac Noir puis descente dans le Valgrisenche jusqu'au refuge de Mario Bezzi. Heures de marche : 7h Den : +1200m, -950m

Jour 5 : Une étape qui restera dans les mémoires ! Montée le long du glacier de Glairetta et passage, ambiance 'haute montagne', du col de Bassac Déré à 3082m. Possibilité de monter au Becca della Traversière, selon la forme et les conditions. A la descente vue insolite sur le glacier de Goletta qui se jette dans le lac du même nom. Nuit au refuge de Bénévolo à 2285m. Heures de marche : 6h Den : +800m, -800m

Jour 6 : Nous entrons dans le Parc National du Grand Paradis. Montée au col Rosset à 3023m, vue splendide sur le Grand Paradis. Descente au refuge Citta di Chivasso à 2604m par les lacs Chanavey, Leytaz et Rosset. Vous portez vos bagages nécessaires pour la nuit. Heures de marche : 6h Den : +780m, -1070m.


Jour 7 : Dernier passage de frontière pour cette ultime étape. Passage du col de la Lose et entrée dans le Parc national de la Vanoise. Descente parmi les bouquetins jusqu'au refuge de Prariond puis passage des gorges de Malpasset pour finir à pont St Charles au-dessus de Val d'Isère. Transfert à la gare de Bourg St Maurice. Heures de marche : 6h Den : + 700m, -1300m



Chemin des Pénitents
73700 SEEZ
Tel : 04 79 41 08 75
info@lepiedenmontagne.com
www.lepiedenmontagne.com

Le Pied en Montagne

Quelques précisions :

Niveau :  Grande forme : Expérience de la randonnée en montagne nécessaire. Marche sur sentier et hors sentier. Certains passages peuvent présenter des difficultés techniques.

Portage : Vous portez seulement vos affaires pour la journée sauf pour les jours 1 et 6 où vous portez vos affaires pour la nuit.

Confort : **Hébergement :** refuge de montagne gardé et non gardé en dortoirs.
Nourriture : Repas du soir et petit déjeuner servis chauds, pique-nique à midi, vivres de courses.

Encadrement : Accompagnateur en montagne diplômé d'état du 'Pied en Montagne'.

Groupe : Le séjour est assuré à partir de 6 personnes, maximum 12 personnes.

Rendez-vous et dispersion : 10h à la gare SNCF de Bourg St Maurice le jour d'arrivée et 17h à la gare de Bourg St Maurice le jour de départ. Possibilité de logement pour le jour 7 : nous consulter.

Itinéraire : L'itinéraire peut être modifié en fonction des conditions météorologiques ou du niveau du groupe.

Accès : Par le train, gare de Bourg St Maurice (terminus).
Par la route : Chambéry- Albertville - Moutiers- Bourg St Maurice ou par le col du Petit St Bernard (Italie).

Dates : du 23 août au 29 août 09
Si ces dates ne vous conviennent pas, nous pouvons les modifier dans la limite du possible.

Le prix comprend l'encadrement, l'hébergement, la nourriture, les transferts, le transport des sacs suivants.

Le prix ne comprend pas les boissons, et les assurances assistances et annulation.



A emporter :

- Une veste/coupe vent, étanche type 'Gortex'
- Une cape de pluie ou sursac
- Des guêtres
- Un pull chaud ou une fourrure polaire
- Un pantalon de marche
- Shorts et tee-shirts
- Un bonnet, un chapeau de soleil, une paire de gants
- Des chaussettes de marche (3 paires)
- Des bonnes chaussures de randonnée, confortables avec une bonne semelle, contrefort et une bonne imperméabilité.
- Une paire de tennis ou sandales pour le soir en refuge
- Un sac à dos confortable (45 à 55 litres)
- Un sac de voyage (taille raisonnable) pour les bagages à suivre
- Un drap sac
- Une gourde d'un litre minimum
- Une paire de lunettes de soleil
- Une mini -trousse de toilette et trousse de pharmacie personnelle avec élastoplaste, pansements pour ampoules, désinfectant, antalgiques (aspirine ou paracetamol) et autres médicaments si sous traitement.
- Couverts, gobelet et couteau
- Affaires personnelles : autres vêtements et petite serviette de toilette
- Des bâtons télescopiques sont conseillés



Chemin des Pénitents
73700 SEEZ
Tel : 04 79 41 08 75
info@lepiedenmontagne.com
www.lepiedenmontagne.com

Le pied en montagne