



# Bénévolo - Grand Paradis

Le parc national du Grand Paradis est réputé pour ses paysages sauvages et sa faune. Il n'est pas rare de croiser en randonnée bouquetins et chamois. C'est également un massif exceptionnel par ses possibilités de ski de randonnée. Ce séjour est basé dans le confortable et très accueillant refuge Benevolo.

Sacs légers vous pourrez apprécier les belles randonnées et les superbes descentes qu'offre ces montagnes. Le programme pourra être composé au dernier moment afin de choisir les meilleures orientations et qualité de neige.

## *Programme*

### **Jour 1**

Transfert de Chamonix au village de Rhêmes dans le val d'Aoste (environ 1h 15 de route - 1700m). Montée au refuge Benevolo, situé à 2285 m d'altitude. Possibilité de faire une petite rando l'après midi suivant la forme des participants. 2 h. + 550 m

### **Jour 2**

Ascension de la Pointe Gollettaz (3291 m) ou de la Pointe de la Galize (3345 m), nous choisirons la course dans les meilleures conditions. Belle descente retour sur le refuge. 5 h. + 1060 m - 1060 m

### **Jour 3**

Ascension de la belle Punta Vaudalaz (3270 m) dont le sommet offre un beau panorama sur le massif du Grand Paradis. Une très belle descente ramène à Rhêmes Notre Dame (1700 m). Une belle étape dans un cadre magnifique. 5/6 h. + 1000 m - 2550 m

### Dates

Départs les 5 & 19 mars et les 3 et 16 avril

### Tarif

415 € par personne - 4/6 participants

### Le prix comprend

- Encadrement guide haute montagne et ses frais
- Les demi-pensions en refuges et les pique-nique du midi
- Le matériel collectif de sécurité

### Le prix ne comprend pas

- Transferts au lieu du départ
- Boissons et dépenses personnelles en refuge et/ou gîtes hôtels
- Vivres de courses (barres énergétiques que vous aimez bien grignoter la journée)
- Assurance rapatriement/secours (obligatoire) et annulation (conseillée) - cf. bulletin inscription.
- Déplacements supplémentaires liés à une modification du programme par le guide pour toute raison qu'il jugera nécessaire (météo, conditions, possibilités du groupe, etc.)
- Plus généralement tout ce qui n'est pas mentionné dans «Le prix comprend»

### Niveau Technique

Pour tous niveaux, même débutants en randonnée, pourvu que vous soyez «débrouillés» en toute neige.

### Encadrement - Groupes

Guide de haute montagne connaissant parfaitement votre raid. Pour la convivialité et surtout la sécurité et afin d'optimiser la réussite de nos randonnées nous privilégions les petits groupes avec un maximum de 6 participants pour les grands raids.

### Rendez vous

Le matin du jour 1 à Chamonix. Merci de nous contacter par mail ou tel. quelques jours avant pour fixer ce rendez vous avec votre guide. Pour le transport au lieu du rendez-vous et le transfert en Italie : consultez nous pour un co-voiturage avec les autres participants ou avec le guide et notre mini-bus.

### Hébergement et repas

Nuits en refuge (dortoirs ou chambres suivant les refuges) avec petit déjeuner et repas du soir. Les pique nique sont portés dans le sac à dos.

### Hébergement dans la vallée de Chamonix

Nous pouvons nous occuper de réserver vos nuits à Chamonix pour la veille du raid et le dernier soir. Hébergement en Gîte ou hôtels toute catégorie, nous préciser nombre de nuits et catégorie à l'inscription.

### Formalités - Argent de poche

Carte d'identité - Euros pour vos dépenses personnelles

### Assurance

Une assurance assistance/rapatriement - recherche et secours en montagne et pays étranger est obligatoire. Si vous en avez déjà une, bien vérifier les conditions et montants couverts. Notre agence peut vous en proposer une ainsi qu'une assurance annulation (cf. bulletin d'inscription).

## Equipement

- Sac à dos 35/40 litres avec lanières porte-ski et piolet (+ sac plastique pour protéger les affaires)
- Chaussures de randonnée
- Skis fixations ski de randonnée - peaux et couteaux - bâtons (télescopiques de préférence)
- Bonnet - Casquette ou chapeau de soleil
- Lunettes de soleil indice 3 minimum - masque de ski
- Une paire gants légers (polaire) + une paire de gants très chauds
- Ensemble pantalon/veste type Gore Tex
- Sous vêtements respirants Tshirt et collants + 1 polaire fine
- Fourrure polaire chaude ou veste légères synthétiques, gilet duvet ou synthétique
- Suivant le raid et la période : veste duvet ou synthétique légère
- Chaussettes chaudes + rechange suivant durée du raid
- Gourde ou thermos
- Lampe frontale avec piles neuves
- Arva avec piles neuves/pelle/sonde
- 1 couverture de survie
- 1 petit carré de fart/parafine type Toko
- 1 trousse de toilette «mini»
- 1 pochette plastique étanche pour vos papiers et argent de poche (carte du CAF si vous y êtes affiliés, carte groupe sanguin, n° tel 24h/24 assurance assistance)

## Pharmacie Personnelle

Crème solaire et stick lèvres - 1 bande Elastoplaste® 5 cm - quelques petits pansements adhésifs et compeed® pour les ampoules - aspirine ou paracétamol, un antiseptique intestinal et vos médicaments personnels si besoin. *Voir votre médecin traitant.*

## Location matériel

Packs ski de randonnée, ARVA et vêtements sont en location chez notre partenaire SANGLARD SPORTS à Chamonix. Vous bénéficiez de 15% de réduction ainsi que d'un service de location en ligne pour réserver votre matériel à l'avance : <http://www.rentski.com>



## Chamonix Aventure - Montagnes & Voyages

Les Biolles 74660 Vallorcine - tel : 0977761362 - email : [contact@chamonix-aventure.com](mailto:contact@chamonix-aventure.com)  
Agrément ministériel tourisme APRIAM AG.073.980001 - 210 rue François de Guise 73000 Chambéry  
Garant : COVEA CAUTION SA contrat n° 18386 pour un montant de 85000 € - RCP : MMA IARD  
Cabinet Bellet contrat n° 103.056.234 - code APE 633Z - Siret: 51011777300018 - TVA : FR45510117773