

# TREK - La traversée du GRAND PARADIS (Val d'Aoste - Italie)



TOPO GUIDE GRATUIT  
2019



Vous allez vous engager sur un trek formidable mais de niveau élevé. Nous vous recommandons de lire les conseils pratiques de ce topo guide avant d'entreprendre la traversée du Grand Paradis.

## LES POINTS FORTS DU TREK

- Une traversée d'est en ouest des vallées du parco nazionale du Gran Paradiso.
- De somptueux panoramas sur le Mont-Blanc, le Cervin et le Mont-Rose, le Grand Paradis.
- Une faune très riche (nombreux bouquetins et marmottes).

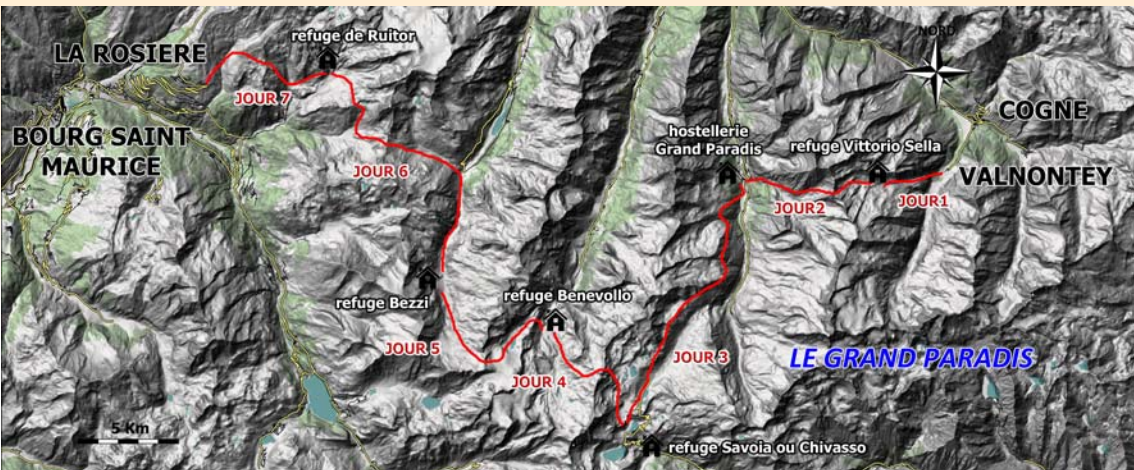


**DUREE** : 7 Jours

**NUIT** : en refuge gardé

**Difficulté** : 4/5

*Attention : la traversée du Grand Paradis est un trek de haute altitude. Il passe par des cols à plus de 3000 mètres comme le col de Lauzon à 3299 mètres*





## UTILISATION DES FICHES

Ce topo guide est entièrement gratuit. Il a été conçu pour que vous puissiez l'imprimer chez vous : chaque journée tient sur une page A5 recto-verso. Ainsi vous vous voyagez léger ! Vous pouvez aussi embarquer chacune des journées sur votre mobile et les consulter comme un Ebook. Retrouvez sur le site [www.eskapad.info](http://www.eskapad.info) chacune des journées de la traversée du Grand Paradis. Ce topo guide ne peut pas être utilisé à des fins commerciales.

Pour chacune des fiches «journée» vous trouverez :

Les caractéristiques techniques de la journée (distance, dénivelé positif et négatif, durée, altitude maximale)

La carte avec des pictogrammes informatifs

L'itinéraire

**TRAVERSÉE DU GRAND PARADIS - Italie - JOUR 1**

### AOS Refuge Benevolo

**Moyen** | 10 km | 4845 | 3062 m | +625 m | -870 m

Une journée sportive et assez courte que l'on pourra compléter avec l'une ou l'autre (ou les deux) des options pour en prendre plein les yeux !

**Itinéraire :**

Le sentier 3C, menant au col Rosset se récupère au niveau du col de Nivolet (1). Inutile de dire, que vous allez forcément vous faire repérer par une des innombrables marmottes qui grouillent dans le secteur. Peu après l'intersection avec le sentier 536 (2), l'itinéraire rejoint les lacs de Leità et de Rosset avant de s'élever franchement pendant quelques minutes pour passer non loin du lac de Chamarey. Les pentes pour rejoindre le col de Rosset sont assez abîmées, mais l'effort reste de courte durée. Le col situé à 3023 mètres offre un panorama éblouissant. Il vous est possible d'en faire plus en prenant les crêtes vers le nord-est jusqu'à la Pointe de Leryn (voir plus loin). Le début de la descente sur le sentier numéroté 12 et 13A est assez technique. Il convient d'être prudent dans cette partie. Par la suite, le sentier descend la vallée de la Gran Vaudella. Peu avant l'alpage éponyme, choisissez le sentier de gauche noté 13A (3), même si celui-ci s'élève à nouveau après le passage du

**Refuge Benevolo :**

Site : [www.refugebenevolo.com](http://www.refugebenevolo.com)  
 Tél : +39 0165 036143  
 Coordonnées GPS : N45° 51' 56" E007° 08' 42"

[www.eskapad.info](http://www.eskapad.info)

**TRAVERSÉE DU GRAND PARADIS - Italie - Des lacs Nivolet et refuge Benevolo**

...tuerne. Une dizaine de minutes suffisent pour rejoindre un refuge et/ou s'offrir une vue à couper le souffle sur l'abbaye Notre-Dame. L'itinéraire s'incurve alors plein sud, face aux glaciers de la Tansletina et de Laisavay. Assés rapidement, prenez le sentier de droite (4) (Boche jaune bien visible sur une pente) qui dévale le montagne pour rejoindre une petite carrossable au-dessus de l'alpage de Laisavay. Il ne reste plus qu'à rejoindre le refuge Benevolo que l'on avait en point de mire depuis un moment déjà.

**En faire plus :** La Pointe de Leryn 3235 mètres (+1930). Au niveau du col Rosset, prenez l'arrêt au nord-est. Très large au début, celle-ci se rétrécit considérablement au fur et à mesure de la progression. Deux endroits légèrement exposés méritent d'être explorés : le lac de Chamarey. Plus qu'un lac, il s'agit d'un large marécage d'un cours d'eau. Le sentier s'élève dans un univers minéral jusqu'à une bifurcation. A gauche, c'est l'itinéraire de retour. Mais avant, pourvuez tout droit et prenez le montane pour rejoindre en 15 minutes le lac Tansletina. Juste au-dessus, le glacier éponyme vient mourir. Revenez à la bifurcation précédente et empruntez la droite. Le sentier débale jusqu'au plateau puis descend d'altitude où il se fait mieux raide. Une belle cascade vient compléter un passage déjà exceptionnel. Plus bas, un ruisseau torrent à creusé des gorges profondes. Le sentier les longe par le dessous, avant de rejoindre le refuge de Fond, puis le refuge Bionas.

**En faire encore plus :** Le lac et le tour du Truc de la Tansletina (+2345). Le début est identique à la journée du lendemain. À la dernière bifurcation, prenez le sentier à gauche noté 13A. franchissez une petite éme équipée d'une main courante pour rejoindre le lac Gran Paradis. Plus qu'un lac, il s'agit d'un large marécage de retour. Mais avant, pourvuez tout droit et prenez le montane pour rejoindre en 15 minutes le lac Tansletina. Juste au-dessus, le glacier éponyme vient mourir. Revenez à la bifurcation précédente et empruntez la droite. Le sentier débale jusqu'au plateau puis descend d'altitude où il se fait mieux raide. Une belle cascade vient compléter un passage déjà exceptionnel. Plus bas, un ruisseau torrent à creusé des gorges profondes. Le sentier les longe par le dessous, avant de rejoindre le refuge de Fond, puis le refuge Bionas.

**Carte 102 GRAND PARADIS 1:25 000**  
 Istituto Geografico Centrale

L'éditeur s'efforce de afficher le maximum d'informations pour améliorer l'expérience de lecture de ce topo guide. Cependant, il ne peut garantir l'exactitude de ces données. Pour les versions complètes voir le site.

[www.eskapad.info](http://www.eskapad.info)

L'hébergement



## ACCES :

Le Trek débute à Valnontey et se termine à La Rosière

Le mieux est de laisser un véhicule à Valnontey et l'autre à La Rosière.

Si vous n'avez qu'un seul véhicule. La course par un taxi depuis La Rosière jusqu'à Valnontey est d'environ 200€.

L'autre possibilité est de prendre :

- un taxi à La Rosière jusqu'à La Thuile (premier village italien de l'autre côté du col du Petit Saint Bernard) puis rejoindre Valnontey par les lignes de bus.
- La ligne de bus (La Thuile - Courmayeur) jusqu'à l'arrêt Pré Saint-Didier Palleusieux [www.savda.it](http://www.savda.it)
- Puis la ligne de bus (Courmayeur - Aoste) jusqu'à l'arrêt Sarre Saint Maurice [www.savda.it](http://www.savda.it)
- Enfin la ligne de bus (Aoste - Cogne) [www.svap.it](http://www.svap.it)
- A Cogne, il existe un service de bus gratuit jusqu'à Valnontey. Vous pouvez aussi rejoindre Valnontey à pied (2,8 Km).

## LES ETAPES DU TREK AU JOUR LE JOUR :



**VALNONTHEY - Refuge VITTORIO SELLA**

Distance : 5 km Durée : 2h30



**Refuge VITTORIO SELLA - Hostellerie du GRAND PARADIS**

Distance : 15 km Durée : 6h00



**Hostellerie du GRAND PARADIS - COL NIVOLLET**

Distance : 13 km Durée : 5h15



**COL NIVOLLET - Refuge BENEVOLO**

Distance : 10 km Durée : 4h45



**Refuge BENEVOLO - Refuge MARIO BEZZI**

Distance : 10 km Durée : 5h15



**Refuge MARIO BEZZI - Refuge du RUITOR**

Distance : 19,4 km Durée : 7h00



**Refuge du RUITOR - LA ROSIERE**

Distance : 9,6 km Durée : 4h15





## FAUT IL RESERVER LES HEBERGEMENTS ?

Il est préférable de réserver quelques jours avant le départ de votre trek. C'est pour vous l'assurance d'avoir le gîte et le couvert après une journée d'effort. Le mieux est d'envoyer un email une dizaine de jours avant. Tous les hébergeurs sont francophones et répondent à vos demandes.

Lors de vos demandes de réservation, demandez bien la formule en 1/2 pension (repas du soir + petit déjeuner). Les pique-niques sont à commander à votre arrivée.

Attention, certains refuges n'acceptent pas la carte bleue. Munissez vous d'argent en liquide avant votre départ.

## LES HEBERGEMENTS SUR LE TREK

### JOUR 1

#### Refuge Vittorio Sella

Tél. +39 0165 74310

Mail : [info@rifugiosella.com](mailto:info@rifugiosella.com)

Site : [www.rifugiosella.com](http://www.rifugiosella.com)

### JOUR 2

#### Hostellerie du Grand Paradis

Tél. +39 0165 905972

Mail : [info@hostellerieduparadis.it](mailto:info@hostellerieduparadis.it)

Site : [www.hostellerieduparadis.com](http://www.hostellerieduparadis.com)

### JOUR 3

#### Refuge Chivasso

Tél. +39 0124 953150

Mail : [rifugiochivasso@email.it](mailto:rifugiochivasso@email.it)

Site : [rifugiochivasso.altervista.org](http://rifugiochivasso.altervista.org)

### JOUR 3

#### Refuge Savoia

Tél. +39 0165 95272

Mail : [rifugiosavoia@libero.it](mailto:rifugiosavoia@libero.it)

Site : [www.rifugiosavoia.com](http://www.rifugiosavoia.com)

### JOUR 4

#### Refuge Benevollo

Tél. +39 0165 936143

Mail : [info@rifugiobenevolo.com](mailto:info@rifugiobenevolo.com)

Site : [www.rifugiobenevolo.com](http://www.rifugiobenevolo.com)

### JOUR 5

#### Refuge Bezzi

Tél. +39 0165 97129

Mail : [rifugio@rifugiobezzi.com](mailto:rifugio@rifugiobezzi.com)

Site : [www.rifugiobezzi.com](http://www.rifugiobezzi.com)

### JOUR 6

#### Refuge de Ruitor

Tél. 06 15 72 20 03

Mail : [info@ruitor.com](mailto:info@ruitor.com)

Site : [www.ruitor.com](http://www.ruitor.com)

Il est possible, dans la plupart des refuges italiens, de recharger les appareils électriques. Aucun adaptateur n'est nécessaire.

## APPEL D'URGENCE

Le numéro d'appel d'urgence en Italie est le **112**. Attention, vous êtes en haute montagne et le réseau ne couvre pas l'ensemble de ce trek.



## QUAND PARTIR ?

Comme rappelé précédemment, la traversée du Grand Paradis est un trek de haute altitude. Partir trop tôt en début de saison rend les crampons nécessaires. Nous vous conseillons de partir **après le 10 juillet**. Tout dépend de l'enneigement de l'hiver précédent. En partant du lundi au vendredi, vous éviterez les groupes de randonneurs partis avec une agence de trek et vous trouverez plus facilement de la place dans les hébergements.

## LE SAC A DOS

Plus votre sac sera léger, plus votre trek sera agréable. Vous ne pourrez pas emporter 35 kilos de linge propre avec vous. Prenez des vêtements techniques que vous pourrez laver le soir au refuge avec un bout de savon de Marseille qui servira aussi pour la douche. Prenez un sac à dos qui convient à votre dos, avec des bretelles assez larges et un système anti-transpirant pour le dos. Un sac à dos ayant une contenance de 47 litres devrait suffire.

## QUEL MATERIEL ?

- un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- des lunettes de soleil (indice 3 au minimum, 4 pour la haute montagne).
- une paire de gants
- un bonnet
- un pantalon type gore-tex
- un short
- deux tee-shirts techniques
- un tee-shirt en coton pour la nuit
- une serviette à séchage rapide
- une paire de chaussures de montagne imperméables à tige haute
- une veste contre la pluie avec capuche
- un pull ou gilet polaire
- une paire de bâtons de marche télescopiques
- deux paires de chaussettes techniques
- un sac à viande
- une couverture de survie
- un couteau
- une gourde ou poche à eau
- des sachets en plastique pour protéger vos affaires
- un stick à lèvres haute protection
- un téléphone portable (chargé) + son chargeur

**Matériel à mettre en commun si vous partez à plusieurs** (ce que nous vous conseillons) :

- une lampe frontale
- un gel douche
- une crème solaire
- un tube de dentifrice
- une couverture de survie
- une trousse à pharmacie
- du papier toilette avec un briquet pour le brûler
- une trousse à pharmacie (voir ci-après)





## LA TROUSSE A PHARMACIE

- un antalgique - un anti-inflammatoire - un antibiotique à large spectre
- un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un antivomitif.
- un antiseptique, des pansements classiques et seconde peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention
- un veinotonique - de la Biafine - un collyre
- une pince à épiler, des ciseaux, des épingles à nourrice, un tire-tique, une paire de gants
- vos médicaments personnels.

## AVANT LE DEPART

Les formalités administratives en Italie :

- être en possession d'une carte d'identité française valide et de sa carte vitale.

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste avant votre départ.

**- Préparez vous!**

La traversée du Grand Paradis est un trek de niveau élevé. Faites du sport quotidienne. 30 minutes de marche journalier pendant deux mois, avant le départ est une bonne préparation. Préférez les escaliers aux ascenseurs.

## LE MAL AIGU DES MONTAGNES :

Le mal aigu des montagnes (MAM) apparaît généralement au dessus de 3500m, parfois à des altitudes inférieures).

Son principal facteur d'apparition est une montée trop rapide en altitude. La plupart du temps, le mal aigu des montagnes est bénin et se manifeste par des maux de tête (96 % des cas), une fatigue importante, des troubles importants du sommeil (35 % des cas), des vertiges, une perte d'appétit et des nausées. On note fréquemment une irritabilité. Ces premiers symptômes apparaissent généralement après 6 à 24 heures de séjour à votre altitude seuil (on peut le constater pour certains dès 2 500 m d'altitude).

### **MAM : Pourquoi ?**

En altitude, la pression atmosphérique, (donc la pression d'oxygène) diminue : il y a moins de molécules d'oxygène disponibles pour l'organisme dans un même volume d'air. La quantité d'oxygène disponible à 3000 m correspond aux deux tiers à celle du niveau de la mer.

L'organisme réagit à ce manque d'oxygène (ou hypoxie) par plusieurs mécanismes.

Une réaction immédiate qui va durer quelques jours, est d'augmenter la ventilation et la fréquence cardiaque afin d'essayer de capter davantage d'oxygène dans l'air et de le transporter plus rapidement aux organes qui en ont besoin. Ces deux phénomènes sont coûteux pour l'organisme au plan énergétique puisqu'ils vont faire travailler davantage les muscles respiratoires et le cœur. Ils vont donc être remplacés ou complétés par un mécanisme plus économique : l'augmentation du nombre de transporteurs d'oxygène, les globules rouges produits par la moelle osseuse. Leur temps de fabrication explique qu'il faut au minimum une semaine de séjour à une altitude suffisante pour voir apparaître leur augmentation dans le sang.





## LE PARC NATIONAL DU GRAND PARADIS

Même s'il est vrai qu'il faut respecter l'environnement quel que soit l'endroit, il est encore plus important de le faire à l'intérieur d'un espace protégé. C'est seulement ainsi qu'il sera possible de conserver en bon état un patrimoine aussi précieux qui nous appartient à tous.

Vous trouverez ci-après les conduites à adopter. L'action d'une seule personne peut sembler insignifiante, mais lorsqu'elle est répétée par des milliers de touristes, elle génère de graves problèmes.

### **Ordures : les ramener dans la vallée**

Après un pique-nique, ne pas abandonner les ordures et ne pas les cacher sous une pierre. Rappelez-vous que les serviettes en papier, qui ne sont pas biodégradables, prennent presque un an pour être dégradées en montagne. Les sachets en plastique sont pratiquement indestructibles. Certains déchets sont même dangereux pour les animaux car ils sont tranchants (verres, boîtes de conserve ouvertes, etc.) . D'autres, tels que les boîtes et les bouteilles deviennent des pièges mortels pour insectes et petits rongeurs.

### **Fleurs, insectes et minéraux : les laisser là où ils sont**

Il ne faut pas oublier que les éléments de la nature et du paysage ont leur fonction dans l'endroit où ils vivent. Qui n'a pas cédé à son désir de ramasser un bouquet de fleurs dans un pré ou quelques fragments de pierre avec de belles couleurs ?

Les fleurs n'existent pas seulement pour notre plaisir personnel, elles sont nécessaires aussi pour le développement du milieu naturel.

### **Animaux sauvages : les laisser tranquilles**

Après un long hiver, les bouquetins et les chamois n'ont que les mois d'été pour arriver bien alimentés à la saison de la reproduction. N'essayez pas de vous approcher d'eux mais observez les discrètement de loin, ils pourront ainsi manger tranquillement.

### **Sentiers et chemins muletiers : ne pas s'éloigner**

Lorsque vous vous promenez en montagne, vous pourriez être tenté de prendre un raccourci. Cette conduite innocente crée divers problèmes dans le temps :

- elle ruine le gazon ;
- elle provoque des sillons profonds où la pluie se canalise et érode le sol en coulant vite.

En outre, le fait de marcher sur des prairies de fauche rend impossible la coupe du foin, ce qui est une richesse pour le paysan. Enfin, si vous vous éloignez des sentiers, vous risquez de vous égarer !

En savoir plus sur le [parc national du Grand Paradis](#)

