

ALPES ITALIENNES ET CERVIN
SEJOUR ACCOMPAGNE
ALPES - ITALIE



A U cœur des Alpes, une vallée pas comme les autres... Région autonome d'Italie, les plus grands sommets des Alpes dont le Mont Blanc, les Grandes Jorasses, le Cervin et le Grand Paradis dominent ce « pays » authentique. Un pays secret où la riche culture montagnarde des « Valdôtains » côtoie les paysages de carte postale. Ce programme vous propulsera vers des paysages enchanteurs au pied du sommet mythique du Cervin. Le combiné de merveilleuses excursions au cœur des Alpes et d'un hébergement très confortable sur les versants ensoleillés pour une recette réussie !



6 jours - 5 nuits - 6 jours de randonnée.

Jour 1/ Chamonix - Torgnon - Col de St Pantaléon

3 h de marche. M = D : 250 m.

Rendez-vous à 10 heures à la gare ferroviaire de Chamonix. Transfert jusqu'au village de Torgnon (1550 m) situé sur le versant sud de la vallée du Cervin. Juste le temps de déposer nos affaires personnelles à l'hôtel et nous partons directement pour une randonnée de mise en jambes ! Nous cheminons en direction du col de Saint-Pantaléon (1648 m) pour finalement rejoindre la chapelle de Saint-Evence (1674 m). Nous jouissons de beaux panoramas sur la vallée centrale d'Aoste et sur le mont Zerbion (2720 m). Retour et installation à l'hôtel.

Jour 2/ Cheneil - Sanctuaire Clavalité - Colle di Fontaines

6 h de marche. M = D : 670 m.

Transfert au-dessus du village de Valtournenche au cœur de la vallée du Cervin. Nous partons en direction de Cheneil (2097 m), magnifique hameau restauré où nous prenons le temps d'admirer l'architecture montagnarde valdôtaine. Belle et longue montée jusqu'au sanctuaire de Clavalité (2535 m) où un panorama exceptionnel à 360° s'offre à nous. En ligne de mire, le fameux Cervin ! Puis nous contournons la *punta* Falinère pour pénétrer dans un splendide vallon sauvage avant de remonter vers le *colle di* Fontaines (2695 m). Nous descendons dans un bel alpage resté encore intact et préservé pour rejoindre Cheneil. Transfert à l'hôtel.

Jour 3/ Torgnon - Cime Longhede - Becca d'Aver

6 h de marche. M = D : 950 m.

Nous partons à pied de Torgnon pour rejoindre le col d'Ayer (2330 m) qui domine le village. De là, nous rejoignons le sommet de la Becca d'Aver (2469 m). Un panorama splendide sur le Valtournenche, la vallée de Saint-Barthélemy et Verrayes s'offre à nous. Par un sentier en crête facile, nous atteignons notre second sommet du jour, la Cime Longhede (2416 m). Descente forestière *via* le col des Bornes (1781 m). Retour à pied à l'hôtel.

Jour 4/ Hameau de Petit Monde - Sanctuaire de Gilliarey

5 h de marche. M = D : 580 m.



Randonnée au départ du hameau de Petit-Monde (1600 m). Nous suivons le torrent de Petit-Monde pour atteindre, à travers les mélézins, les magnifiques alpages de Chancevella (1840 m) qui nous ouvrent la vue sur la “conque” du mont Méabé (2566 m). Un dernier effort mène au sanctuaire de Gilliarey (2174 m) où nous découvrons le Cervin, sommet de légende des Alpes ! Retour à l’hôtel par le même itinéraire., sommet de légende des Alpes ! Retour à l’hôtel par le même itinéraire.

Jour 5/ Valtournenche - Lago di Cignana - Finestra di Cignana

6 h de marche. M : 920 m. D : 700 m.

Transfert jusqu’au fameux village de Valtournenche qui a vu naître des figures emblématiques de l’alpinisme. Nous montons jusqu’au lac artificiel de Cignana (2149 m), entouré d’alpages et de cimes imposantes telles que la pointe de Tsan et le château des Dames. Nous poursuivons la montée jusqu’à la fenêtre de Cignana (2445 m), d’où l’on a une vue imprenable sur le Cervin. Nous descendons face à ce sommet mythique jusqu’au hameau de Perrère (1845 m). Transfert à l’hôtel.

J6 - Buisson - Chamois - Cheneil - Chamonix

Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 800 m. 6 h de marche.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Depuis le hameau de Buisson, nous empruntons le téléphérique qui nous mène au village de Chamois (1812 m). Ce dernier n’est pas accessible par la route et pourtant encore habité à l’année par une poignée d’irréductibles Valdôtains. Nous partons pour une randonnée en balcon, face au Cervin, jusqu’au hameau de Cheneil. Une randonnée inoubliable ! Retour soit par le même itinéraire, soit en effectuant une petite boucle pour revenir sur Chamois. Retour à l’hôtel pour la récupération des affaires et transfert à la gare ferroviaire de Chamonix. Séparation vers 17 h 30.

Dénivelées M : montée, D : descente.

Afin d’assurer la sécurité du groupe, ce programme peut être modifié par le guide en fonction du niveau des participants et des conditions niveau-météorologiques.

Repères

Jour 1 : R-V à Chamonix, transfert à Torgnon dans le Val d’Aoste (vallée du Cervin).

Jour 2 : transfert à Cheneil (2031 m), sanctuaire Clavalité (2535 m), boucle par le *colle di Fontaines* (2695 m).

Jour 3 : randonnée en boucle de Torgnon *via* la cime Longhede (2416 m) jusqu’à la Becca d’Aver (2469 m).

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



Jour 4 : hameau de Petit-Monde, sanctuaire de Gilliarey (2174 m).

Jour 5 : transfert à Valtournenche (1528 m), montée au *lago di Cignana* (2149 m) et *finestra di Cignana* (2445 m) face au mont Cervin, descente au hameau de Perrère.

Jour 6 : transfert au hameau de Buisson (1124 m), téléphérique pour le village de Chamois (1812 m), traversée en balcon face au Cervin vers Cheneil, descente à Promindoz (1850 m) et Valtournenche, séparation à Chamonix.



- Des vues extraordinaires sur les plus hauts sommets des Alpes, dont le Cervin.
- La découverte de la culture valdôtaine et des spécialités locales.
- L'espace bien-être de l'hébergement, situé sur les versants ensoleillés.
- Le point de rendez-vous à Chamonix.

> DATES et TARIFS

Du 19 au 24 juin 2022 : 945 €

Du 26 Juin au 1^{er} Juillet 2022 : 945 €

Du 03 au 08 juillet 2022 : 945 €

Du 10 au 15 juillet 2022 : 985 €

Du 24 au 29 juillet 2022 : 985 €

Du 14 au 19 août 2022 : 1055 €

Du 21 au 26 août 2022 : 985 €

Du 28 août au 2 septembre 2022 : 985 €

Chambre individuelle

Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation et moyennant un supplément, vous pouvez opter pour une chambre individuelle pour toute la durée du séjour

— Supplément tarifaire en Basse-saison (19/06 au 02/07/2022) : + 160 € par personne.

— Supplément tarifaire en Moyenne-saison (03 au 30/07 et du 28/08 au 5/09/2022) : + 180 € par personne.



— Supplément tarifaire en Haute-saison (31/07 au 27/08/2022) : + 210 € par personne.

A noter : ce supplément est valable uniquement pour la durée du séjour (5 nuits).

Nuit supplémentaire

Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

Nous pouvons réserver pour vous une ou plusieurs nuits dans un hôtel partenaire.

À Torgnon (hébergement du séjour)

A Chamonix

A Saint-Gervais-les-Bains Le Fayet

Nous consulter pour les tarifs (différents suivant la date de votre séjour et le type de chambres souhaitées).

> LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pendant la durée du circuit.
- Les repas (petits déjeuners, pique-niques de midi et dîners) du J 1 au J6 en fin d'après-midi.
- Les transferts prévus au programme.
- Une séance à l'espace bien-être de l'hôtel.
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- Le matériel collectif spécifique au circuit.

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances.
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15€/dossier),
- Les frais d'inscription (+15€/personne),
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier).
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les séances supplémentaires à l'espace bien-être de l'hôtel



-Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place :

- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Les pourboires :

Vous avez été satisfait de votre voyage. Un geste de remerciement fera plaisir à votre guide.

> ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu le J1 à 10h à la gare de Chamonix.

Fin du séjour le J6 en fin d'après-midi vers 17h30 à la gare de Chamonix.

> NIVEAU

 Marche de 5 heures par jour (en moyenne) sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 kilomètres.

> HEBERGEMENTS

L'hôtel qui appartient à la famille Chatrian depuis 1961, a été conçu dans le style montagnard. Vous y trouverez un bar où déguster des spécialités locales et valdôtaines. Également à disposition, une salle où regarder la télévision ou jouer aux cartes et une terrasse. Chaque jour, un menu différent et riche de spécialités régionales. Liam, l'un des propriétaires, sélectionne le vin qui accompagne le mieux votre menu. La cave est bien fournie et recèle des crus valdôtains parmi les plus prestigieux. Un centre bien-être a récemment été construit au sein de l'hôtel. Il comprend une zone d'hydromassage et un coin détente accueillant et spacieux pour récupérer après une journée de randonnée. Un lit spécial pour les massages décontractants et relaxants vous attend. Le centre dispose aussi d'un sauna, d'un hammam et d'une douche d'hydromassage. Une entrée au centre bien-être pour 1 h 30 (savates et peignoir fournis) est incluse au séjour. Si vous souhaitez profiter davantage du centre bien-être, nous proposons une option "bien-être", voir la rubrique Services plus.



NB : si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver une nuit dans l'un de nos hôtels partenaires, voir la rubrique Services plus.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : <http://chemindecompostelle.com/punaisesdelit/index.html>

> RESTAURATION

- Les petits-déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements.
- Les pique-niques sont consommés froids sur le terrain. Dégustation de Fontine, charcuterie de Torgnon.
- Les vivres de course sont remis à chacun au début du séjour.

> TRANSPORT DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée (sac léger) du J1 au J6.



> TRANSFERTS SUR PLACE

Les transferts prévus au programme sont assurés par minibus privé (taxi ou véhicule de l'hôtel).

> ACCES

— Train :



TGV jusqu'à Saint-Gervais-le-Fayet, puis TER jusqu'à Chamonix.

Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur le www.voyages-sncf.com.

— Voiture :



Autoroute blanche jusqu'à Chamonix. Plus d'information sur www.viamichelin.fr.

A noter : Parking gratuit au téléphérique de l'Aiguille du Midi & au parking des Planards (gare du Montenvers). Plus d'informations sur www.chamonix.com

> ENCADREMENT

Un accompagnateur en montagne local pour 5 à 14 participants. Votre guide rentre à son domicile chaque soir, il dîne avec le groupe le J 5 à l'hôtel.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.



- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- Des masques chirurgicaux ou autres
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Votre équipement

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirant (séchage rapide).
- Une micropolaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indices 3 au minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 40 litres au maximum :

- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute-protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Le pique-nique de midi et vos vivres de course.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 8 kilos au maximum, contenant :



- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange.
- Un collant thermique (en cas de journée froide).
- Un bonnet.
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Un drap-sac pour la nuit (uniquement nécessaire dans les refuges, gîtes et auberges).
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
- Une lampe frontale. Exemple chez Petzl : la Tikka Plus.

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence type Contagrip ou Vibram.
- Des bâtons de marche télescopiques (fortement conseillé).

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Les Ecrins en accompagné
- Le Mont blanc en accompagné
- Le Queyras en accompagné

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -**

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

