

La réserve naturelle du Mont-Mars a été créée en 1994 : elle présente des reliefs post-glaciaires parsemés de nombreux lacs et recouverts d'une végétation abondante. Le sommet du Mont-Mars, entre la Vallée d'Aoste et le Piémont, peut se gravir par plusieurs itinéraires. La voie normale, au sud, présente quelques passages exposés équipés de cordes fixes. L'arête nord-ouest n'est presque pas équipée, terrain à chasseurs, l'arête Est est équipée avec du matériel de type via ferrata (Ciao Miki) dans ses ressauts les plus raides. Enfin la crête sud (Cresta Carisey) propose une belle escalade pas trop difficile.

Nous proposons ici l'ascension de la crête Est dite Via Ferrata Ciao Miki et le retour en traversée par la voie normale sous la Cresta Carisey. Il s'agit d'un itinéraire historique qui emprunte l'un des parcours classiques de l'alpinisme dans ce beau secteur, très apprécié des alpinistes locaux. Ce parcours permet de découvrir cette réserve naturelle peu connue des Français.

Sur la même base vous pourrez gravir la sauvage arête nord-ouest si vous préférez. Pour l'escalade de la Cresta Carisey, la nuit se fera au refuge Coda.

**Rendez-vous** A 11 heures au parking de Pian Coumarial au-dessus du village de Fontainemore, dans la basse vallée du Lys (vallée menant à Gressoney) <https://goo.gl/maps/jQF7VZJJhuNXDnPSA>

#### PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

##### Jour 1 : Pian Coumarial 1450 m - refuge Barma 2060 m

Du parking de Coumarial, un bon sentier part en forêt pour rejoindre les premiers alpages. Le refuge se situe au nord-est du sommet du Mont-Mars, en plein cœur de la réserve naturelle. Nuit au refuge de Barma, 2060 m  
**+600m, 3 heures**

##### Jour 2 : Mont-Mars en traversée, 2600 m

Du refuge on atteint facilement le col Chardon, 2221 m. C'est là que l'on s'encorde pour commencer l'escalade avec un donjon bien équipé avec des marches et des mains courantes. Montées et descentes alternent alors pour franchir trois gendarmes principaux. Deux courts passages en surplomb ne présentent guère de difficultés.

La dernière partie de l'itinéraire est un sentier aménagé partiellement de cordes fixes. Après la courte descente jusqu'au col de la Capra, 2414 m, on rejoint le sentier normal provenant d'Oropa pour atteindre sommet du Mont-Mars à 2600 mètres d'altitude avec la vue sur les sommets du Mont-Rose, du Cervin et du Mont-Blanc.

La descente par la voie normale est dans le même style que la partie finale de la montée, plusieurs passages sont équipés de cordes fixes. Arrivés au pied de la Cresta Carisey vers 2200 m environ (non loin du refuge Coda), un sentier typique de cette réserve naturelle ramène à Coumarial.

**+700 m -1350 m, 5 à 8 heures**

*Le programme reste indicatif, le guide pourra être amené à le modifier en fonction de la forme effective des participants, des conditions de la montagne et des conditions météorologiques du moment. Lorsque la météo s'avère moins bonne que prévue, le séjour ne sera pas interrompu mais le programme sera adapté par le guide. Seul le guide encadrant le séjour est à même de décider de la réalisation et de la poursuite ou non du programme ou de l'ascension.*

**NIVEAU REQUIS** Cette traversée bien que peu difficile nécessite une bonne condition physique et un bon pied montagnard car nous marcherons longtemps le deuxième jour dans des terrains variés. Le niveau technique d'escalade est peu difficile, les passages raides étant équipés de barreaux et de câbles, cela ne requiert pas d'expérience de l'escalade sportive. L'expérience en via ferrata est rassurante mais nullement indispensable. C'est plus le physique que le technique qui prévaut.

**HÉBERGEMENT** En refuge récent et confortable, en chambres à lits multiples : [www.rifugiobarma.it](http://www.rifugiobarma.it)

**ENCADREMENT** par un guide de haute montagne | Maximum 4 personnes par guide

**PHOTOS** <https://www.alta-via.fr/guide/mont-mars-photos.html>

**DATES** : de mi juin à mi septembre

#### Tarifs par personne 2024

##### Avec un guide en privé

*Avec un guide juste pour vous (seul ou avec vos proches ou amis), vous choisissez vos dates.*

445 € par personne si vous êtes 4

560 € par personne si vous êtes 3

780 € par personne si vous êtes 2

1.460 € seul avec le guide



**INSCRIPTION en ligne** [www.alta-via.fr/form/0081](http://www.alta-via.fr/form/0081) ou par mail.

Votre inscription à plus de 35 jours du départ doit être accompagnée d'un acompte de 30 % du montant total de l'inscription. Le solde devra être réglé au plus tard 35 jours avant la date de départ, sans rappel de notre part.

Pour une inscription à moins de 35 jours du départ, le montant total du séjour devra être versé à l'inscription.

Pour une inscription à moins de 15 jours du départ, le règlement sera réalisé par carte bancaire ou virement instantané.

#### Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute montagne
- Pension complète pendant le séjour, depuis le repas du premier soir jusqu'à la collation de midi du dernier jour
- Hébergement en chambre à lit multiple d'un refuge de montagne gardé

#### Le prix ne comprend pas

- Transport aller et retour au départ à Courmayeur (AO, Italie)
- Boissons
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».
- Péage du tunnel du Mont-Blanc et frais de péage de l'autoroute

#### Frais à régler sur place par vous-même

- Boissons
- Péage du tunnel du Mont-Blanc et frais de péage de l'autoroute



#### Géologie

La morphologie d'origine glaciaire est dominante, avec la succession de cuvettes de roches disposées en gradins, sièges actuels de petits lacs et de tourbières. De l'ancien glacier qui occupait le vallon il y a 10 000 ans il reste seulement ces formes de reliefs caractéristiques où la végétation a repris ses droits. Les roches prédominantes sont les micaschistes traversés par des bancs de marbre blanc et de sombres roches basiques.

#### ASSURANCES à prévoir [Info Assurances](#)

Il est **fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation**. Il est **obligatoire d'être couvert en assistance, rapatriement, recherche et secours** pour participer à nos séjours et voyages : il appartient au participant de vérifier, en préalable à son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert.

### ASSURANCES PROPOSÉES PAR ALTA-VIA

- **Assistance - rapatriement - recherche et secours en montagne** : 1,5% du montant de l'inscription 
- **Assurance annulation** (pour causes graves seulement, ne couvre pas l'interruption de séjour) : 4,5% du montant de l'inscription 

**ANNULATION / RÉOLUTION DU CONTRAT** Le voyageur peut résoudre le contrat à tout moment avant le début du séjour, moyennant le paiement de frais de résolution prévus : [www.alta-via.fr/cdv](http://www.alta-via.fr/cdv)

**FORMALITÉS ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES** Carte nationale d'identité ou passeport valide pour la durée du séjour.

[Informations pour l'Italie](#)

## Matériel utile et conseillé - Documents Escalade avec nuit en refuge

Copyright © 2024 [Alta-Via.fr](http://Alta-Via.fr) - Tous droits réservés



Carte d'identité   Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
Moyen de paiement (espèces car les refuges n'acceptent pas tous les cartes)	
Chaussures de montagne semi-rigides	
Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité + matériel de descente en rappel selon les voies	
Casque d'alpinisme ou d'escalade	
Sac à dos environ 25-30 litres	
Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)	
Lunettes de soleil (classe 3 ou 4 recommandée)	
Gants en fibre synthétique ou en cuir	
Bonnet chaud   Tour de cou   Casquette ou bob	
Pantalon de montagne ou d'escalade, stretch	
Pull-over chaud ou veste en fibre polaire ou veste soft-shell	
Veste fonctionnelle étanche à la pluie et au vent, avec capuche enveloppante	
Veste doudoune fine et légère	
Tee-shirt / chemise technique et respirant	
Chaussettes de montagne techniques	
Bandes adhésives et éventuellement <a href="#">crème AKILEÏNE® Nok</a> (prévention des ampoules)   Médicaments personnels	
Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	
Papier toilette / mouchoirs en papier / lingettes	
Gourde ou thermos ou poche à eau	
Vivres de course (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs)	
Sac plastique pour protéger les effets dans le sac en cas de pluie	
Pour le refuge, un kit de toilette le plus léger possible : petite brosse à dent, mini tube dentifrice, serviette compacte en microfibres	

Drap-sac de couchage (existe en soie 110g, polyester 260g, coton 400g ou en laine 400g) pour dormir dans les couvertures ou couettes des refuges	
Protection d'oreiller (un simple carré de tissu ou linge léger suffit, ou un pull/veste/tee-shirt)	
Sous-vêtements de rechange (à limiter pour raison de poids du sac)	