

Le val de Rhêmes est une des grandes vallées du Parc National du Gran Paradiso. Ses plus hauts sommets forment la frontière avec la France, au-dessus de Val d'Isère. Cette vallée parcourue par des randonneurs offre quelques courses d'alpinisme en toute tranquillité. La pointe de la Galise ou Punta Galisia est une course facile, très initiatique, dans un décor et une ambiance sauvage, sur un terrain peu fréquenté mais "déroutant" bien.

Une très belle manière de découvrir l'alpinisme et de s'habituer à marcher hors des sentiers. La vue du sommet s'étend de la Vanoise au Cervin en passant par le Mont-Blanc et le Grand Paradis, point culminant du massif.

Rendez-vous Si vous avez besoin de louer du matériel, un rendez-vous est possible à 8h30 à Saint-Gervais [chez Alta-Via, 5 rue du Mont-Joly](#). Sinon à Chanavey, Val de Rhêmes, devant l'hôtel Granta Parey à 10h30 <https://goo.gl/maps/aEgskX3L2tB2>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Thumel - Alpe Goletta 2528 m - refuge Benevolo 2285 m

Vérification du matériel et transfert à Thumel au bout de la vallée. Montée par un sentier panoramique peu fréquenté par l'Alpe Goletta, 2528 m. Descente sur le refuge Benevolo. Nuit au refuge Benevolo, 2285 m
+800 m.

Jour 2 : Ascension de la Punta Galisia 3346 mètres et retour.

Réveil matinal pour un départ de nuit ou au lever du jour selon la période. Départ par un bon sentier. Passage d'un torrent à gué puis sentier moins marqué pour atteindre les moraines. Traversée facile de ces moraines pour atteindre le pied du glacier de Fond. Corde et crampons sortent du sac. Aller-retour au sommet par ce glacier présentant quelques passages supérieurs à 30° de pente. De retour au pied du glacier, retour au refuge par le même itinéraire ou par l'autre rive de la vallée. Collation au refuge avant la descente à Thumel.

+1100 m. -1450 m. 8 à 10 h de marche. Séparation du groupe en milieu d'après-midi à Thumel.

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 pentes peu raides (30° maxi), pas de passage aérien ou technique pour atteindre le sommet. Convient parfaitement à une première ascension, pour de bons randonneurs en montagne entraînés.

HÉBERGEMENT En petit dortoir au refuge de montagne Benevolo, gardé | www.alta-via.fr/refuges

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

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.

405 € par personne si vous êtes 4

510 € par personne si vous êtes 3

715 € par personne si vous êtes 2

1 . 345 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0089 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
- Demi-pension au refuge de haute-montagne gardé
- Repas de midi ou pique-nique le jour de l'ascension

Le prix ne comprend pas

- Transport aller et retour au départ à Thumel (Val de Rhêmes)
- Pique-nique du premier jour
- Boissons
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

Suppléments proposés par Alta-Via

- Location du matériel technique

Frais à régler sur place par vous-même

- Pique-nique du premier jour
- Boissons

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

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES Carte nationale d'identité ou passeport valide pour la durée du séjour, carte européenne d'assurance maladie.

[Informations pour l'Italie](#)

Matériel utile et conseillé - Documents Raid glaciaire - alpinisme d'été

Copyright © 2024 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)	
* = disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi):	
* Chaussures de haute montagne semi-rigides	
* Crampons avec anti-bottes (adaptés et réglés aux chaussures de montagne)	
* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité	
* Piolet d'alpinisme	
* Casque d'alpinisme ou d'escalade	
** = disponible en location (dans le kit élargi):	
** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)	
** Guêtres	
** Sac à dos environ 25-35 litres avec fixations pour le piolet	
** Lampe frontale (légère)	
Lunettes de glacier (classe 4 recommandée) Masque de ski (pour les sommets à plus de 4000 mètres)	
Gros gants chauds imperméables + petits gants en fibre synthétique ou cuir	
Bonnet chaud Tour de cou Casquette ou bob	
Pantalon de montagne épais déperlant ou pantalon fin + collant	
Sur pantalon étanche au vent et à la pluie	
Pull-over chaud ou veste en fibre polaire ou veste soft-shell	
Veste doudoune fine et légère	
Veste fonctionnelle étanche à la pluie et au vent avec capuche enveloppante	
Tee-shirt / chemise à manches longues technique et respirant	
Chaussettes de montagne techniques	
Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	
Bandes adhésives et éventuellement crème AKILEÏNE® Nok (prévention des ampoules) Médicaments personnels	

Papier toilette / mouchoirs en papier / lingettes	
Gourde ou Thermos ou poche à eau (suivant froid et altitude)	
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)	