

Au sommet du Grand Paradis en 4 jours

Italie | Vallée d'Aoste | Val de Rhêmes et Valsavarenche

Alpinisme | Stage initiation | 4 jours

0098

Le Grand Paradis est un sommet qui se dresse à plus de 4000m dans un massif glaciaire éponyme situé en Italie. Il atteint 4061 m, et son ascension par l'une de ses voies normales consiste à remonter un glacier aux pentes moyennement redressées, pour rejoindre l'arête finale, plus aérienne mais courte. La vue alors s'étend jusqu'aux plus grands sommets des Alpes. Il donne son nom au premier parc national italien, créé en 1922 sur le territoire de la réserve royale de protection du bouquetin.

Si techniquement l'ascension du Grand Paradis ne pose généralement pas de problème, nous remarquons que c'est le manque d'aisance pour marcher hors sentier et dans les pierres qui fait le plus souvent défaut. En 4 jours, vous pourrez vous habituer très progressivement à ce terrain "montagne", hors des larges sentiers. L'ascension de la Punta Galisia, 3346 m, ou de la Punta de la Golettaz, 3245 m, se déroule au fond du sauvage Val de Rhêmes, une des grandes vallées du parc national du Gran Paradiso, voisine et parallèle du Valsavarenche. Ses ascensions sont assez faciles, initiatiques, dans un décor et une ambiance sauvage, sur un terrain peu fréquenté mais "déroutant" bien. Une très belle manière de découvrir l'alpinisme en douceur 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. Une initiation tout en douceur.

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 10h30 à Chanavey (Val de Rhêmes, hôtel Granta Parey) : <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 en petit dortoir au refuge Benevolo (ou de Fond), 2285 m, douche possible.

+800 m, 3 à 4 heures selon le parcours exact

Jour 2 : Ascension de la Punta Galisia 3346 m ou de la Pointe de la Golette 3245 m

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 par un sentier moins marqué pour atteindre les larges 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. Pour la pointe de la Golette, départ par un sentier raide au début, puis le terrain devient moins pentu : moins de distance que la Galisia. Collation au refuge avant la descente à Thumel. Transfert à l'hôtel de montagne, dans le Val de Rhêmes ou le Valsavarenche selon les disponibilités. Nuit dans un hôtel de montagne dans le Val de Rhêmes ou le Valsavarenche.

+1100 m -1450 m. 8 à 10 h de marche.

Jour 3 : Pont-Valsavarenche 1970 m - refuge Chabod 2750 m - refuge Victor Emmanuel 2735 m

Montée sur un bon chemin au refuge Chabod, au pied de la face nord du Grand Paradis. Après une collation, traversée au refuge voisin par un sentier balcon assez peu fréquenté, le refuge Victor Emmanuel II. Douche possible. Nuit en petite chambre à lits superposés au refuge Victor Emmanuel.

+1000 m -200 m. 5-6 h de marche

Jour 4 : Ascension du Grand Paradis et retour

Réveil très tôt, entre 3h30 et 5h selon la période et les conditions. Départ de nuit par les moraines pour atteindre le glacier où une pause technique permet de chausser les crampons et de s'encorder. Arrivée sur l'arête au-dessus de 4000 mètres d'altitude. Le Cervin et les sommets du Mont-Rose sont visibles de l'autre côté. De là, par des rochers faciles mais pouvant impressionner sur quelques mètres, nous pouvons atteindre le sommet sur lequel se dresse la Madone. Retour par le même itinéraire. Arrivée au refuge entre 11 et 13 heures pour prendre la collation. Descente à Pont. Séparation du groupe en milieu d'après-midi à Pont.

+1400 m -2200 m. 7 à 9 h de marche

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 A la pointe de la Galisia des pentes peu raides (30° maxi), pas de passage aérien ou technique pour atteindre le sommet. Au Grand Paradis des pentes moyennement raides (40° maxi), avec un passage aérien au sommet. Ce programme convient parfaitement à une première expérience sur glaciers pour de bons randonneurs en montagne entraînés.

HÉBERGEMENT 2 refuges de montagne et un hôtel de montagne dans le Val de Rhêmes (ex. : Grande Rousse ou Granta Parey à Rhêmes Notre-Dame) selon les disponibilités | 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 2025

Avec un guide en privé

Le guide juste pour vous, vous choisissez vos dates

- 940 € par personne si vous êtes 4
- 1 . 160 € par personne si vous êtes 3
- 1 . 590 € par personne si vous êtes 2
- 2 . 895 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0098 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-pensions à l'hôtel de montagne (en chambre double, twin ou triple) et dans les refuges de montagne gardés
- Collations de midi ou pique-niques pour 3 jours

Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Pique-nique du premier jour
- Boissons
- Location du matériel technique
- Péage du tunnel du Mont-Blanc
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

Suppléments proposés par Alta-Via

- Supplément pour chambre single à l'hôtel sur demande



Frais à régler sur place par vous-même

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Pique-nique du premier jour
- Boissons
- Péage du tunnel du Mont-Blanc
- Douches éventuelles aux refuges

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 / RÉSOLUTION 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 © 2025 Alta-Via.fr - Tous droits réservés



Pique-nique du premier jour	
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 fournies dans les 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)	