

# La Traversée du Grand Paradis

Tout est exceptionnel dans le massif du Grand Paradis. Ce fût d'abord la réserve de chasse du Roi Victor Emmanuel II. On lui doit d'ailleurs les bouquetins des Alpes françaises. Puis, ce haut lieu de randonnée fût le premier parc naturel crée en Europe en 1922.

Pelouses alpines parsemées de mélèzes et sommets enneigés constituent le décor de ce fabuleux parcours.

C'est par un itinéraire varié, cheminant entre alpages et lacs, entrecoupés de cols culminant à 3 000m, que nous découvrirons cet endroit largement préservé.

Nous aurons de nombreuses occasions d'observer la faune alpine : bouquetins, chamois, marmottes ...

## Descriptif :

<b>Dimanche</b> Valgrisenche (1660m)- Refuge de l'Epée(2350m)	Nous partons de la vallée du Valgrisenche, même nom que le village. C'est par une montée dans la forêt que nous commençons tranquillement ce séjour. Ensuite, un sentier balcon nous permet d'arriver au refuge de l'Epée. Pour les plus courageux, nous pourrions monter au col de la Fenêtre, situé juste au-dessus du refuge, en une heure de montée. <i>Dénivelé positif : 800m    Dénivelé négatif : 150m    Durée : 4h00</i>
<b>Lundi</b> Refuge de l'Epée(2350m)/ Refuge Bezzi(2284m)	Cette étape comporte un faible dénivelé. C'est par un magnifique chemin en balcon que nous allons au refuge Bezzi. Pendant cette journée, nous traversons les estives des chamois, et pourrions admirer les pics très raides des Grandes Rousses. Le refuge se situe au pied du glacier de Glairetta. De magnifiques paysages s'offrent à nous. <i>Dénivelé positif : 450m    Dénivelé négatif : 350m    Durée : 5h30</i>
<b>Mardi</b> Refuge Bezzi(2284m) / refuge Benevolo (2285m)	C'est les yeux rivés sur le glacier de Glairetta et sur celui de Plattes de Chamois que nous partons pour l'ascension du col de Bassac Deré (3082m). Nous découvrons alors le glacier de Golette et le lac du même nom, ainsi que le vallon de Rhêmes-Notre-Dame. Arrivé au refuge, nous pourrions admirer les prairies alpines, les cascades et les marmottes qui se dorment au soleil. <i>Dénivelé positif : 800m    Dénivelé négatif : 800m    Durée : 6h30</i>
<b>Mercredi</b> Refuge Benevolo (2285) /Refuge Chivasso (2604m)	Nous remontons le vallon de Grand Vaudelaz afin de franchir le col Rosset (3025m). Une fois passé ce col, nous découvrons le sommet du Grand Paradis, point culminant du massif (4061m). La descente se déroule au milieu d'une petite dizaine de lacs. Nous dormons au refuge Chivasso, au bord du lac Nivolet. <i>Dénivelé positif : 950m    Dénivelé négatif : 500m    Durée : 6h30</i>
<b>Jeudi</b> Refuge Chivasso (2604m) / Eaux-Rousses(1836m)	Nous commençons par une descente facile puis rejoignons le vallon d'Entrelor et son magnifique lac Djouan où se reflète le sommet du Grand Paradis lorsque que nous franchissons le col della Manteau (2795m). C'est aux Eaux Rousses que nous passons la nuit, joli hameau dans le Valsavarenche. <i>Dénivelé positif : 330 m    Dénivelé négatif : 1430m    Durée : 7h30</i>
<b>Vendredi</b> Eaux-Rousses(1836m) / Refuge Chabod (2750m)	Nous commençons la journée par une agréable montée dans une forêt de mélèzes. Puis nous atteignons le refuge après une agréable traversée dans les alpages. Si nous arrivons de bonne heure, il nous sera possible d'approcher le glacier de Montandayné. Le refuge Chabod est l'un des points de départ pour l'ascension du Grand Paradis. <i>Dénivelé positif : 1050m    Dénivelé négatif : 100m    Durée : 6h00</i>
<b>Samedi</b> Refuge Chabod (2750m) / Pont (1959m)	Nous traversons les alpages de Lavetiau et nous arrêtons un petit moment au refuge Victor Emmanuel. Nous sommes au pied du Grand Paradis. Il n'est pas rare de croiser quelques bouquetins errant dans ce secteur. Nous entamons ensuite la descente vers Pont, petit hameau où se termine notre séjour. <i>Dénivelé positif : 150m    Dénivelé négatif : 940m    Durée : 6h00</i>

Le point de départ étant différent du point d'arrivée, nous aurons besoin d'un transfert en véhicule (nos voitures seront garées à la confluence des différentes vallées).

# Liste du matériel nécessaire

Equipement personnel :

## La tête :

- Une casquette ou un chapeau
- Un bonnet ou un bandeau
- Une paire de lunettes de soleil
- Crème de protection solaire (peau et lèvres)

## Le buste:

- Deux tee-shirt (type carline, matière séchant rapidement)
- 1 tee-shirt manche longue (type carline, matière séchant rapidement)
- Une veste coupe-vent (type K-way ou Gore Tex)
- Une fine polaire
- Une veste chaude (type polaire épaisse)

## Les jambes:

- Un pantalon de toile légère
- Un pantalon coupe-vent (type K-way ou Gore Tex) si vous avez
- Deux shorts légers

## Les pieds :

- Deux paires de chaussettes montagne confortables
- Une paire de chaussures de marche en montagne, montantes, à semelle crantée
- Une paire de tong légère pour le refuge (facultatif)

## Les mains:

- Une paire de gants chauds type polaire coupe-vent

Si vous n'avez pas de pantalon et veste gore tex, prévoir un poncho qui couvre l'ensemble du corp.

Matériel :

- Sac à dos avec large sangle ventrale et sangle de poitrine, contenance 45 litres minimum. Il faut laisser une place pour les casse-croûte et les en-cas.
- Sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.
- Bâtons de marche télescopiques, avec rondelles (conseillé)
- Une gourde d'un litre et demi minimum avec tuyau type « camelbak » (conseillé)
- Une petite trousse à pharmacie personnelle (avec quelques "Compeed", doliprane... )
- Une lampe frontale
- Un drap sac léger (soie) pour le couchage (les couvertures sont fournies en refuge)
- Une trousse de toilette (Boules Quiès conseillées) avec une petite serviette de toilette

Divers :

- Une carte d'identité ou un passeport pour l'étranger
- Un couteau, une cuillère, gobelet plastique
- Papier toilette
- Facultatif: appareil photo

Attention : Cette liste d'équipement est adaptée aux conditions que vous pourrez rencontrer en montagne, elle vous permettra de réaliser votre séjour dans de bonnes conditions de confort