

# Val d'Aoste : du Mont Avic au Mont Emilius

du samedi 20 août 2022 au dimanche 28 août 2022

Organisatrices : <a href="#">Danielle Haenn, Sylvie Feuillade</a>	Niveau : <b>Moyen+ ▲▲</b>
Avec accord : <b>Oui</b>	Itinérant avec portage
Effectif maximum : <b>8</b>	Refuge et hôtel

Nous irons à la découverte du Parc Naturel du Mont Avic, au sud-est de la vallée d'Aoste, puis d'une partie du Parc National du Grand Paradis. A travers des paysages de montagnes, avec des sommets modérés (autour de 3000 m) mais avec des reliefs accidentés, nous traverserons des forêts, des cols et des lacs, dans une nature préservée et sauvage. Nous rencontrerons des bouquetins, des chamois et des marmottes. Notre périple part de la vallée de Champorcher, village valdôtain, pour le Tour du Mont Avic. Puis nous passerons dans le Parc du Grand Paradis, sous le Mont Emilius. Nous aurons de superbes vues sur toute la chaîne du Cervin au Mont Rose et sur le Grand Paradis.



Lac de Servaz (parc Naturel Mont Avic)

## Niveau et esprit

Le rythme sera d'allure **M+** (+350m /heure) avec des étapes entre 5h et 7h30 de marche effective, des dénivelés jusqu'à +1250m par jour, cela demande un bon entraînement.

**Difficulté** : 2 ▲▲ parcours de sentiers de montagne, parfois raides, avec pierriers, éboulis et petits blocs rocheux. Pour randonneurs au pied montagnard entraînés.

## Participation aux frais

### 540 € (fractionné en deux fois)

Le premier paiement de 240€ sera encaissé lors de la validation de votre inscription et le second paiement de 300€ le 20 juillet.

**Incluant** : 7 nuitées en demi-pensions en refuge, 2 nuitées et petits déjeuners en A.J. et hôtel, les transports locaux (bus, téléphérique), les frais d'organisation du CAF, une part des frais des organisatrices

(cartes, téléphone, transport).

**N'incluant pas** : 2 dîners à Verrès et à Aoste, les pique-niques, les en-cas et boissons, le transport depuis Paris.

## Transport

*Les horaires ci-dessous sont à vérifier auprès de la SNCF*

Départ la veille :

**Aller** : Départ : vendredi 19/08 – Paris Gare de Lyon – TGV à 12h46 (ou 6h46) – 18h15 à Turin Porta Susa - correspondance même gare train pour Verres à 18h35 – arrivée 19h47 –

**Rendez-vous à l'arrivée à Verrès**

**Retour** : Départ : dimanche 28/08 – Aoste train à 12h40 - 14h25 à Turin Porta Susa – train TGV à 15h41 pour Paris - arrivée à 21h19 à Paris Gare de Lyon.

Autre possibilité : car de Chamonix – Courmayeur – Aoste et train Aoste à Verrès (direction Turin)

## Hébergement et repas

7 nuitées en demi-pension en refuge. 2 nuitées avec petits déjeuners en auberge de jeunesse et hôtel. Dortoirs et chambres avec lits superposés. Drap-sac obligatoire en refuge, douche chaude parfois en sus.

Prévoir ses provisions pour les pique-niques, pas de ravitaillement sur le parcours, possible de commander des pique-niques en refuge (entre 8 à 10€).

## Programme

Départ la veille vendredi 19 août, hébergement une nuit en Auberge de jeunesse à Verrès.

**J1 : samedi > Verrès à Champorcher et Dondena** - 7 km - + 780 m - 3h30

Transfert en bus (ou taxi) le matin jusqu'à Champorcher, visite du village où l'artisanat local de tissage du chanvre perdure. Petit tour au « centre du Parc Avic », présentation de la faune et flore du parc. Petite randonnée jusqu'au refuge Dondena, installation pour 2 nuits.

**J 2 : dimanche > Boucle au lac de Vercoche et col Laris** - 16km - +880m / -880m – 6h

Traversée du haut de la vallée de Champorcher, sous la cime Rousse et le Bec Laris pour arriver au lac de Vercoche. Remontée au col Laris (2584m) et au vallon sauvage du lac La Réale, sous un Petit Paradis. Puis redescente tranquille jusqu'au refuge Dondena.

**J 3 : lundi > de Champorcher à Barbustel** - 12 km - + 810 m /- 800 m – 5h

Départ pour le cœur du parc en prenant de la hauteur le long des lacs Giasset, Raty, Vernouille et Muffé. Passage au col de la Croix et petit crochet au Mont Panaz (2512 m). Puis redescente au joli lac Vallette, avant d'arriver au refuge Barbustel, installation pour 2 nuits.

**J 4 : mardi > Circuit lacs – Pointe de Mézove - La Servaz** - 16 km - +1160 m/- 1160 m - 7h15

Départ pour une belle boucle le long d'un chapelet de lacs Blanc, Noir, Cornu, et Grand Lac. Nous bifurquons en direction du Mont Avic, par une rude montée vers la pointe de Mézove (2845m) sous le Mont Bel Plat. Redescente le long du lac Gelé, puis le long du torrent, sous le Mont Avic. A La Servaz-Dessous, remontée à travers une belle forêt de pins à crochet, jusqu'au lac de La Servaz. Puis haut de la vallée de Chalamy où nous retrouvons le refuge Barbustel.

**J 5 : mercredi > Lac Mézove et cols Etsely, Fussy - Miserin** - 17 km - +1250 m / -850 m - 7h30

Remontée au Grand lac, puis au col et lac de Mezove. Montée au col d'Etsely (2812 m) et col de Fussy (2910 m), sous le Mont Glacier. Redescente au plan d'Enseta et par la voie Royale descente jusqu'au refuge Miserin (2588).

## **J 6 : jeudi > du lac Miserin à Grauson - 14 km - + 680 m / 740 m - 5 h**

Départ vers la Fenêtre de Champorcher (2826 m), point de passage dans le Parc du Grand Paradis. Petite descente avant de remonter au Pas de l'Invergneux (2903 m). Puis le lac Dorère et traversée du vallon du Grauson. A l'alpage Pralognan dernière montée au refuge Grauson.

## **J 7 : vendredi > de Grauson à Arbolle - 13 km - + 830 m / - 830 m - 5 h30**

Départ pour le Lac Coronas et les 3 lacs de Lussert. Montée au col de Laures (3036 m). Petit crochet au lac d'En Haut. Montée au col d'Arbolle, point culminant de l'étape (3154 m). Descente au lac Gelé, où se reflète le Mont Emilius. Puis traversée du vallon d'Arbolle jusqu'au lac et refuge du même nom.

## **J 8 : samedi > d'Arbolle à lac Chamole - 11 km - + 1000 m / - 1200 m - 5h30**

Descente dans la vallée de Comboé, par un sentier avec un court passage escarpé (facilité par des cordes fixes). Traversée d'un bois de conifères, remontée jusqu'au col Garel (2912 m) où se trouve le bivouac Frédérique Zullo, sous la Becca di Nona (3141m) dont il est possible de faire sommet (+/- 227m/ +1h15) selon la forme du groupe. Retour dans le hameau de Comboé, passage au col Fenêtre et col Replan pour arriver au lac Chamole. Téléphérique pour descendre à Aoste.

Nuit à Aoste à l'hôtel (en chambre à 3 et 4 lits)

## **J 9 : dimanche > visite d'Aoste et retour à Paris**

Matinée visite d'Aoste et train retour à 12h40 pour TURIN

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## **Équipement (à titre indicatif)**

Surtout veiller à ne pas trop vous charger.

### **Papiers**

- Carte CAF, pièce d'identité valide.
- Carte européenne d'assurance-maladie.
- Espèces, C.B. (pas acceptée en refuge).

### **Marche et portage**

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche.
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

### **Alimentation**

- Prévoir vos pique-niques, ou possible d'en commander dans les refuges.
- Couteau, cuillère.

### **Hygiène**

- Savon, serviette, mouchoir, papier toilette.

### **Vêtements**

- Chaussettes et sous-vêtements.
- Chemisette ou tee-shirt respirant.
- Pantalon, short.

### **Pluie ou froid**

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant, sur-pantalon. Gants, bonnet.
- Housse de pluie sac à dos.

### **Sécurité**

- Pharmacie personnelle.
- Sifflet, couverture de survie.
- Chapeau, casquette, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.
- Numéros de téléphone des encadrantes qui vous seront communiqués avant le départ.

### **Nuitées**

- **Drap-sac**, bouchons d'oreille, sandales, chaussons.

## Modalités sanitaires

Selon les règles en vigueur du moment, chacun(e) devra être en mesure de présenter son Pass sanitaire au transporteur et aux différents prestataires (hébergements, restaurants,...) qui sont susceptibles de le demander. De respecter les règles établies en refuge (masques..). Une information concernant l'Italie vous sera communiquée un peu avant le départ.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **mercredi 27 avril 2022** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

**Pour en savoir plus**, cartes l'Escursionista au 25000 - N°10 & 11



*Refuge Dondena*



*Refuge d'Arbolle*