

Val d'Aoste, rando des lacs et parc du Mont Avic

randonnée accompagnée 6 jours



A l'extrémité sud-est du Val d'Aoste, les vallées sauvages du parc naturel du Mont-Avic et du parc national du Grand-Paradis regorgent de cours d'eau et de lacs alpins à explorer. Un environnement très peu modifié par l'homme, où vivent des bouquetins, des chamois et des marmottes. Tandis que les villages de Champorcher et de Cogne ont su garder leur caractère typiquement valdôtain, accueillant et chaleureux.

+ Les plus

- Les panoramas grandioses sur les hauts sommets des Alpes : Mont Rose, Cervin et Grand Paradis
- Une nature exceptionnellement préservée
- La richesse des parcs du Mont-Avic et du Grand Paradis
- L'accueil chaleureux et la gastronomie du Val d'Aoste

+ Dates

30 juin au 5 juillet - 14 au 19 juillet - 28 juillet au 2 août - 11 au 16 août - 25 au 30 août et 8 au 13 septembre 2025.

J1/ Chamonix - Champorcher (1427 m)

Rendez-vous à 9 h à la gare de Chamonix. Transfert en navette privée jusqu'à Champorcher via Aoste et installation dans votre hébergement. Visite et randonnée autour des villages typiques de Chardonney et Champorcher. En fonction de notre heure d'arrivée, plusieurs randonnées seront proposées : une randonnée vers le col d'Arcomy (1 950m) et sa pointe éponyme (1 990m) ou encore une belle mais longue randonnée vers le lac de Vercoche, qui offre un superbe panorama sur le Cervin (4478 m) et le mont Rose (4634 m).

Dénivelé +1000 à 1200 m / -1000 à 1200 m - 4 à 5 h de marche.

Nuit en gîte agritouristique

J2/ Champorcher (1427 m) - refuge de Barbustel (2200 m)

Court transfert à Chardonney, puis traversée du hameau pour rejoindre les hameaux de Petit-Mont-Blanc et de Cort. Dos à la vallée de Champorcher, vous empruntez un sentier qui monte en lacets à travers le mélézin jusqu'au lac Muffé. La forêt laisse place aux alpages d'altitude, vous rejoignez le col de la Croix (2286 m). Un aller-retour à la *cima*Piana (2512 m) offre un panorama sublime sur le Mont-Rose et le Cervin. Descente au lac Valette et au refuge de Barbustel (2200 m).

Dénivelé +1050 m / - 350 m. 4 h 30 de marche

Nuit en refuge

J3/Refuge de Barbustel (2200 m) - refuge Dondénaz ou Miserin.

Étape majeure du séjour, cette traversée au cœur du parc du Mont-Avic vous transporte à travers un univers lacustre et des paysages alpins uniques. Sur votre chemin, vous croisez pas moins de huit lacs d'altitude, du lac Blanc au lac Gelé, en passant par le Grand Lac et trois cols : Mézove (2610 m), Etsely (2812 m) et Fussy (2910 m) au pied du mont Glacier (3185 m) ! Enfin, cette longue journée sera récompensée par l'accueil chaleureux au refuge Dondénaz ou Miserin.

Dénivelé + 950 m / - 950 m. 6 h de marche

Nuit en refuge

J4/ Refuge Dondénaz ou Miserin - Col dell'Invergneux - Refuge Grauson

Aujourd'hui, au fur et à mesure de notre ascension, nous passerons de pâturages alpins luxuriants à un monde beaucoup plus minéral. Au col de l'Invergneux (2902 m), l'itinéraire plonge dans la vallée sauvage et vierge de Grauson, qui descend le long du ruisseau Grauson. Nous faisons halte au refuge du même nom pour la nuit.

Dénivelé + 850 m / - 550 m. 4 h 30 de marche

Nuit en refuge

J5/Refuge Grauson - Col de Laurès - Col d'Arbolle - Refuge Arbolle

Nous restons aujourd'hui dans un cadre très minéral ponctué de lacs et de sommets. Nous partons plein nord, en direction des lacs des Lussert, puis rapidement, nous arrivons au pied du col des Laurès (3035 m). Passé cette première difficulté, un second col s'offre à nous, le col d'Arbolle (3154 m). Le paysage est magnifique... La tête de Blantssette (3139 m), le mont Emilius (3559 m) et, plus loin, le sommet du Grand Paradis (4062 m) et le Grand Combin (4314 m) pointent le bout de leur nez. La journée se termine par la redescente au refuge Arbolle (2507 m), où nous passons la nuit.

Dénivelé + 750 m / - 750 m. 5 h 30 de marche

Nuit en refuge

J6/ Refuge Arbolle - Col Chamolé - Aoste - Chamonix

Pour cette dernière journée, nous rejoignons le col Chamolé (2641 m) par un chemin assez raide. Puis, pour profiter au mieux de la vue sur la vallée et les alentours, nous pourrions rejoindre le sommet Testa Nera (2820 m) par un sentier en aller-retour. Nous partons ensuite en direction du lac Chamolé, connu par les Valdôtains qui viennent y trouver de la fraîcheur. La pointe Replan (2457 m) est en vue, puis nous rejoignons le col du même nom, à 2366 mètres. Nous sommes juste au-dessus de la ville d'Aoste. Descente dans la forêt jusqu'au Pila. Retour à Aoste avec par les remontées mécaniques puis transfert à Chamonix en fin d'après-midi.

Dénivelé + 500 m / - 1200 m. 4 h 30 de marche

Niveau

4 / 5. 6 heures de marche maximum par jour sur sentier et hors sentier et 700 à 1 000 m de dénivelée positive. Des passages en altitude.

Prix

945 €

Groupe de 5 à 12 participants

✓ Compris

- L'hébergement tel que décrit.
- Le transfert Chamonix - Champorcher le J1
- Le transfert Aoste - Chamonix le J6
- La remontée mécanique de Pila à Aoste J6.
- les petits déjeuners du J 2 au J 6.
- Les pique-niques du J1 au J6
- les dîners du J1 au J5
- les vivres de course remis dans un sac individuel
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne

✗ Non compris

- L'acheminement jusqu'à Chamonix
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les entrées dans les sites non prévus au programme
- Les pourboires
- Tout ce qui n'est pas dans "Compris"

Carnet de voyage

L'accès sur place

Ferroviaire : TGV jusqu'à Saint-Gervais-le-Fayet, puis TER jusqu'à Chamonix.



Horaires à vérifier sur le [sncf-connect.fr](https://www.sncf-connect.fr)

Routier : Autoroute blanche jusqu'à Chamonix. Plus d'information sur www.viamichelin.fr

A noter : la plupart des parkings de Chamonix sont désormais payants. Vous pouvez laisser votre véhicule gratuitement pour la durée du séjour soit sur le parking des Planards (Chemin du Pied du Grépon), soit sur celui du Biollay (proche cimetière). L'un comme l'autre se situent proches de la gare du Montenvers. Il vous suffit de traverser la nationale puis la passerelle pour rejoindre la gare SNCF, ou de prendre le bus n°3 pour rejoindre la place de l'Aiguille du Midi. Plus d'informations sur www.chamonix.com

Les déplacements pendant le circuit

- Transfert en navette privée entre Chamonix et Champorcher en début de circuit.
- Remontée mécanique le J 6 pour redescendre de Pila à Aoste.
- Transfert retour entre Aoste et Chamonix le dernier jour.

Le portage et le transport des bagages

Vous portez vos affaires personnelles pendant la durée du séjour. Veillez au poids de votre sac à dos, voyagez léger !

L'hébergement pendant le circuit

- J 1 : agritourisme typique valdôtain, au cœur de la vallée. La cuisine saura vous séduire.
- J 2, J 3, J 4 et J5 : refuges confortables gardés, en dortoirs ou chambres partagées selon disponibilité. Possibilité de prendre des douches (payantes, non incluses dans le prix du circuit).

Les repas

- Petits-déjeuners et dîners, chauds et copieux, sont préparés par nos hôtes.
- Pique-niques le midi préparés par votre accompagnateur en début de séjour, puis par les refuges.

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.



Equipement

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une micropolaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 au minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 45 litres au maximum :

- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).



- Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Le pique-nique de midi et les vivres de course.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 8 kilos au maximum, contenant :

- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange.
- Un collant thermique (en cas de journée froide).
- Un bonnet.
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Un drap-sac pour la nuit (uniquement nécessaire dans les refuges, gîtes et auberges).
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
- Une lampe frontale.

Chaussures et matériel technique :

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs).

Pharmacie :

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques du circuit :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antivomitif.
- Un antitussif (en comprimés).
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

