

## Val d'Aoste, le tour des géants

Randonnée accompagnée 7 jours



Un superbe itinéraire de randonnée en Val d'Aoste, à la fois tonique et sauvage, dévoilant chaque jour les sommets de plus de 4000 mètres les plus emblématiques des Alpes : le Mont Blanc, les Grandes Jorasses, le Mont Rose, le Grand Combin, le Cervin... Très peu fréquenté, ce trek est une véritable pépite. Chaque étape est l'occasion d'apprécier l'accueil et les traditions valdôtaines, dont la gastronomie est la meilleure expression.

### + Les plus

- Un itinéraire sauvage et très alpin, le plus beau du Val d'Aoste
- Un accueil et une gastronomie des plus chaleureuses
- Une nuit à l'Hospice du Grand Saint-Bernard, un lieu chargé d'histoire et de spiritualité

### + Dates

29 juin au 5 juillet - 13 au 19 juillet - 27 juillet au 2 août - 10 au 16 août - 24 au 30 août et 7 au 13 septembre 2025

**J1 / Les Houches - Courmayeur - Champoluc - Refuge du Grand Tourmalin (2600 m)**

Rendez-vous à 9h au parking du Prarion aux Houches. Transfert de 2h30 au bout du Val d'Ayas, au village de Saint Jacques pour entamer cette première étape du circuit qui nous mènera jusqu'au refuge Grand Tourmalin. De beaux paysages de haute montagne avec des panoramas magnifiques sur le massif du Mont-Rose. Une belle entrée en matière !

Dénivelé + 860 m

3h de marche

Hébergement : refuge

**J2 / Refuge du Grand Tourmalin (2 535 m) - Refuge de Barmasse (2 169 m)**

Poursuite de notre découverte de l'Alta Via n°1 jusqu'au col de Nana (2775 m) puis au col delle Fontanette (2712 m), belvédère sur les sommets du massif du Mont-Rose, Liskamm et Breithorn. Plus bas, nous rejoignons le village de Valtournenche (1512 m). Le temps d'une halte et nous voilà repartis à travers bois jusqu'au refuge de Barmasse, petit refuge perché au bord du lac de Cignagna.

Dénivelé + 1000 m / - 1350 m

6h de marche

Hébergement : refuge

**J3 / Refuge de Barmasse (2 169 m) - Refuge Cunéy (2652 m)**

Ambiance très sauvage... La journée débute par une belle traversée en balcon vers la fenêtre d'Ersaz (2290 m). Le Cervin, majestueux, se dévoile progressivement au cours de la montée. Nous continuons à prendre de l'altitude vers le lac puis la fenêtre du Tsan (2736 m), au milieu de paysages grandioses. Du col Terray (2775 m), une traversée un peu plus technique permet de rejoindre le refuge Cunéy.

Dénivelé + 1300 m / - 785 m

6 h de marche

Hébergement : refuge

**J4 / Refuge Cunéy (2652 m) - Ollomont (1350 m)**

Belle journée dans ce "pays" peu parcouru, à la culture montagnarde marquée. Au programme, deux cols d'altitude : Chaleby (2653 m) et Veysonnaz (2793 m), qui ouvrent la vue sur le massif glaciaire des Combins. Une longue descente mène vers Oyace, en fond de vallée, dans les gorges du gouffre de Betendaz. Court transfert (15 min) en navette locale jusqu'au hameau de Bionaz.

Dénivelé + 550 m / 1700 m

6h de marche

Hébergement : hôtel

**J5 / Bionaz - Ollomont - Etroubles - Hospice du Grand-Saint-Bernard (2469 m)**

Transfert matinal pour le village d'Ollomont. Les vues sur le Grand-Combin tout proche sont magnifiques. La longue ascension du col de Champillon (2709 m) permet de remonter progressivement vers les sommets et d'embrasser le panorama qui s'ouvre sur les massifs du Mont-Blanc et du Grand-Paradis. Nous apercevons en contrebas le vieux village de Saint-Rhémy-en-Bosses, et celui d'Etroubles, objectif de la journée.

Transfert (30 min) à la frontière italo-suisse jusqu'au fameux hospice du Grand-Saint-Bernard (2469 m), chez les chanoines, gardiens spirituels des lieux depuis des centaines d'années. Dîner et nuit à l'hospice.

Dénivelé + 1350 m / - 1450 m

7 h de marche

Hébergement : monastère

### J6 / Hospice du Grand-Saint-Bernard (2469 m) - Refuge Frasati (2550 m)

Étape plus tranquille que les autres jours pour permettre à nos pieds de souffler un peu avant la dernière journée du tour.

Nous quittons la Suisse pour une étape sur les versants italiens du Mont-Blanc, avec le passage de deux cols successifs. Nous rejoignons le col de Saint Rémy (2 540 m) puis basculons dans la combe sauvage des Thoules pour une traversée ascendante vers le col des Ceingles (2 809 m).

Belle descente dans les alpages jusqu'au refuge Frasati (2 550 m), notre étape pour la nuit.

Dénivelé +750 m / - 650 m

4h30 de marche

Hébergement : refuge

### J7 / Refuge Frasati - Courmayeur - Les Houches

Dernière journée en apothéose. La journée débute par le passage du col de Malatra (2 934 m), qui révèle un panorama incroyable sur les sommets du Mont-Blanc, du mont Dolent, des Grandes Jorasses... La proximité avec ces géants des Alpes ajoute à la splendeur du paysage.

Petit effort pour atteindre le refuge Bonatti (2 025 m) où nous pourrions profiter de la petite pause pour contempler les alentours.

Nous partons ensuite sur un beau sentier en balcon face aux glaciers et sommets du massif du Mont-Blanc. Nous sommes sous les crêtes du mont de la Saxe. Descente vers La Palud où nous récupérons notre taxi pour rejoindre la France et le village des Houches.

Séparation aux Houches en fin d'après-midi.

Dénivelé + 600 m / - 1650 m

6h de marche

*NB : le programme, ainsi que les temps de marche, sont donnés à titre indicatif. Nous pourrions être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain...), soit par décision de l'accompagnateur (météo, notamment en début de saison, niveau du groupe...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.*

## Niveau

4 / 5. Bonne forme physique indispensable : 6 à 7 heures de marche par jour, sur et hors sentier, 700 à 1 350 mètres de dénivelé positif. Des passages en altitude.

## Prix

1195 €

Groupe de 6 à 14 participants



## ✓ Compris

- L'hébergement du J1 au J7
- Les petits déjeuners du J2 au J7
- Les pique-niques de midi du J1 au J7
- Les dîners du J1 au J6
- Les vivres de course (en un sac individuel)
- Le transport des bagages, sauf le J2, le J3 et le J6
- Les transferts mentionnés
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État

## ✗ Non compris

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance
- Les éventuelles douches payantes dans les refuges (comptez entre 2€ et 3€ par jeton)
- Tout ce qui n'est pas "compris"

## Carnet de voyage

### L'accès sur place

**Ferroviaire** : TGV jusqu'à Saint-Gervais-le-Fayet. Horaires de trains à vérifier sur le site [snf-connect.fr](https://snf-connect.fr)  
Correspondances régulières pour Les Houches au départ de la gare de Saint-Gervais-les-Bains/Le Fayet. Horaires de bus sur [www.sat-montblanc.com](https://www.sat-montblanc.com)

**Routier** : Autoroute blanche E 25-A 40 Lyon-Chamonix, sortie Les Houches.

Au rond-point prendre la dernière sortie. L'hôtel se trouve à une centaine de mètres sur la gauche, en direction de la gare ferroviaire puis parking du Prarion.

Plus d'information sur : [viamichelin](https://viamichelin.com)

**NB** : aux Houches, possibilité de stationner votre véhicule au parking du Prarion (grand parking gratuit avec possibilité de stationner 15 jours).  
N'hésitez pas à aller voir les différents stationnements proposés sur le site de Chamonix - [parkings](#) aux Houches.

### Les déplacements pendant le circuit

- Jour 1 : Transport privatif entre Les Houches et Saint Jacques (Val d'Ayas)
- Jour 4 : Transfert en navette locale entre Oyace et Bionaz
- Jour 5 : Transfert privatif entre Bionaz et Ollomont (matin) puis transfert privatif entre Étroubles et l'hospice du Grand-Saint-Bernard.
- Jour 7 : Transport privatif entre Courmayeur/La Palud et Les Houches.

### Le portage et le transport des bagages

Les bagages sont transportés en véhicule entre les étapes à l'exception du J2, J3 et J6. Pour les nuits sans transfert des bagages, vous devez ajouter dans votre sac à dos un drap-sac, une trousse de toilette et une tenue de rechange.

### L'hébergement pendant le circuit



- 5 nuits en dortoir en refuge
- 1 nuit en chambre double/twin ou triple

Le J 5, vous dormez à l'hospice du Grand-Saint-Bernard (en dortoir), situé au col éponyme. Ce passage a été de tout temps l'un des plus fréquentés des Alpes, car il permet une liaison rapide entre le nord et le sud de l'Europe. Parcouru dès la Préhistoire, le chemin sera aménagé par les Romains, qui construisent sur le col un temple dédié à Jupiter Poeninus, ainsi que deux mansions, nos antiques motels. A la chute de l'Empire romain, les structures tombent en ruine malgré l'affluence des voyageurs, et ce n'est qu'au XIe siècle que l'archidiacre d'Aoste, Bernard de Menthon, conscient des dangers que représente le passage du col, a l'idée de construire un refuge confié aux bons soins de religieux. L'hospice du Grand-Saint-Bernard est ouvert été comme hiver depuis bientôt 1000 ans. Il est géré par des chanoines qui suivent la Règle de Saint-Augustin.

### **Les repas**

- Petits-déjeuners et dîners, chauds et copieux, sont préparés par nos hôtes.
- Pique-niques du midi copieux
- Un sac de vivres de course est remis au début du séjour à chaque participant.

### **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.

