

5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT

# Ascension du Grand Paradis 2 jours



# Ascension du Grand Paradis 2 jours

## Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Chamonix
- ❑ Lieu d'hébergement : refuge
- ❑ Durée : 2 jours / 1 nuit
- ❑ 1 à 4 personnes par guide

## Descriptif

Vous avez envie de faire votre premier 4000m ?

Si l'aventure vous tente, venez découvrir avec nous le Grand Paradis, 4061m. A seulement 1H30 de Chamonix, cet esthétique sommet italien domine le Val d'Aoste et le Mont Blanc. L'ascension du Grand Paradis en 2 jours est idéale pour une première expérience de la haute montagne avec une approche sur glacier puis le final sur rocher.



# Ascension du Grand Paradis 2 jours

## Programme étape par étape

### Jour 1 : Le refuge Victor Emmanuel

- RV en milieu de journée Chamonix (13H), point matériel
- Déplacement jusqu'à Pont dans le val d'Aoste (1H30 de route environ). Nous prenons en charge le passage du tunnel du Mont Blanc aller - retour mais le déplacement est à vos frais pour vous et le guide.
- Montée au refuge en baskets sur un sentier de randonnée.
- A noter : vous porterez dans votre sac à dos (35l minimum) :
  - vos affaires pour le soir,
  - votre matériel d'alpinisme : crampons, baudrier, piolet, chaussures d'alpinisme.
- Le guide profitera de la fin de journée au refuge pour vous remémorer les bases du cramponnages.

Horaire : environ 2 heures de marche

Dénivellation: environ 800 m



# Ascension du Grand Paradis 2 jours

## Programme étape par étape

### Jour 2 : L'ascension du Grand Paradis

- Départ vers 4H30 pour l'ascension.
- Vous laisserez toutes vos affaires de la nuit au refuge donc bonne nouvelle ! le sac sera plus léger 😊
- Au départ, la montée se fait à la frontale sans les crampons puis vous les chausserez une fois sur glacier. Vous serez encordés pour la suite de l'ascension. Les derniers mètres qui vous séparent du sommet et de la vierge qui y trône sont en rocher.
- Le temps de poser pour la photo et il est déjà temps de redescendre pour manger un bon plat de pâtes au refuge ! Vous pourrez y troquer vos grosses chaussures contre les baskets pour finir la descente jusqu'au parking. Retour à Chamonix vers 18H.

Horaire : environ 5 heures de montée puis 4H30 de descente

Dénivellation: environ 1200 m D+





# Ascension du Grand Paradis – stage 2 jours

## Liste du matériel

### Un sac à dos 40L comprenant :

- Une veste imperméable avec capuche
- Une doudoune avec capuche
- Une couverture de survie, un sifflet
- Une trousse à pharmacie individuelle \*
- Un bonnet + une casquette
- Une paire de gants ou moufles de ski
- Un masque de ski
- De la crème solaire indice 50
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Un sac plastique pour les déchets
- Une mini-trousse de toilette personnelle
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- Un drap de soie
- Une serviette de toilette microfibres
- Une lampe frontale
- Un thermos
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Un appareil photo
- Un peu d'argent liquide

### A prévoir sur soi :

- Un pantalon de montagne
- Des sous-vêtements techniques
- Un haut à manches longues chaud type polaire
- Des chaussettes hautes et chaudes
- Des guêtres
- Un ou deux bâtons télescopiques
- Des lunettes de glacier
- Une paire de chaussure de montagne cramponnables  
(possibilité de louer sur place dans un magasin de sport)

### \* Pharmacie individuelle

- Crème anti frottements
- crème solaire
- Pansements double peaux
- Bande élastique
- Paracétamol
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique
- Médicaments personnels

NOTA BENE : Il est conseillé de s'habiller en « couches » successives, permettant de s'adapter aux changements de température du moment ...

**LOCATION A TARIF PREFERENTIEL CHEZ  
NOTRE PARTENAIRE CONCEPT PRO SHOP  
CHAMONIX : CRAMPONS, PIOLET,  
CASQUE, BAUDRIER**

# Ascension du Mont Blanc – stage 2 jours

## Ce qu'il faut savoir

- **LES RISQUES LIÉS A L'ALTITUDE** : Parfois, par beau temps et par bonnes conditions, l'ascension du Grand Paradis peut se révéler presque idéale . Elle peut cependant devenir difficile en raison des conditions que l'on peut rencontrer à 4000m (neige, vent, brouillard, froid) et de la fatigue. Le Grand Paradis ce n'est pas de la randonnée mais bien de l'alpinisme, il faut donc maîtriser les techniques de base avant de se lancer !
- **LE MAL AIGU DES MONTAGNES (MAM)**: En haute montagne, la baisse de la pression atmosphérique implique une raréfaction de l'oxygène d'où la nécessité pour l'organisme de s'adapter au préalable à ce manque (au sommet du Mont Blanc : l'air est moitié moins riche en oxygène).
- **LA FATIGUE** : A 4000 m d'altitude, un individu entraîné ne peut plus fournir que 70 % de l'effort qu'il peut produire au niveau de la mer. Cette valeur décroît encore avec le froid et la fatigue. L'ascension nécessite d'être bien entraîné !



# Ascension du Grand Paradis– stage 2 jours

## Ce qu'il faut savoir

- **ENCADREMENT** : Pour des raisons de sécurité, nous limitons le nombre de clients sur la corde à 4. Cela permet de garantir au mieux la sécurité.
- **PÉRIODE** : l'ascension du Grand Paradis se fait généralement entre mi-juin et mi-septembre, à définir suivant vos disponibilités et au plus tôt pour les réservations du refuge.
- **TEMPS DE PARCOURS** : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J et du niveau des participants. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)



# Ascension du Grand Paradis – stage 2 jours

## Ce qu'il faut savoir

- **RAPATRIEMENTS** : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- **ASSURANCES** : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. Attention les secours en Italie sont payants et la facture peut très vite monter en cas d'intervention hélicoptérée! En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance. N'hésitez pas à nous demander !



# Ascension du Grand Paradis 2 jours

## Le tarif inclut

- L'encadrement par des guides de haute montagne
- La nuit en demi-pension au refuge
- Le passage du tunnel du Mont Blanc aller - retour
- En option avec supplément : transport depuis Chamonix aller - retour

## Le tarif n'inclut pas

- L'hébergement dans la vallée (si arrivée la veille, possible en option)
- La location du matériel technique : crampons, casque, baudrier, piolet. Location possible à tarif préférentiel chez notre partenaire Concept Pro Shop Chamonix : <https://www.conceptproshopchamonix.com/fr/>
- Le repas du midi du J2 pour vous et le guide à votre charge
- L'assurance rapatriement (obligatoire)
- L'assurance annulation (fortement conseillée)
- Les vivres de courses, les bouteilles d'eau et conso personnelles
- Tout ce qui n'est pas compris dans « le prix comprend »





# Ascension du Grand Paradis 2 jours

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto:caroline.freslon@5eme-element.fr)

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

