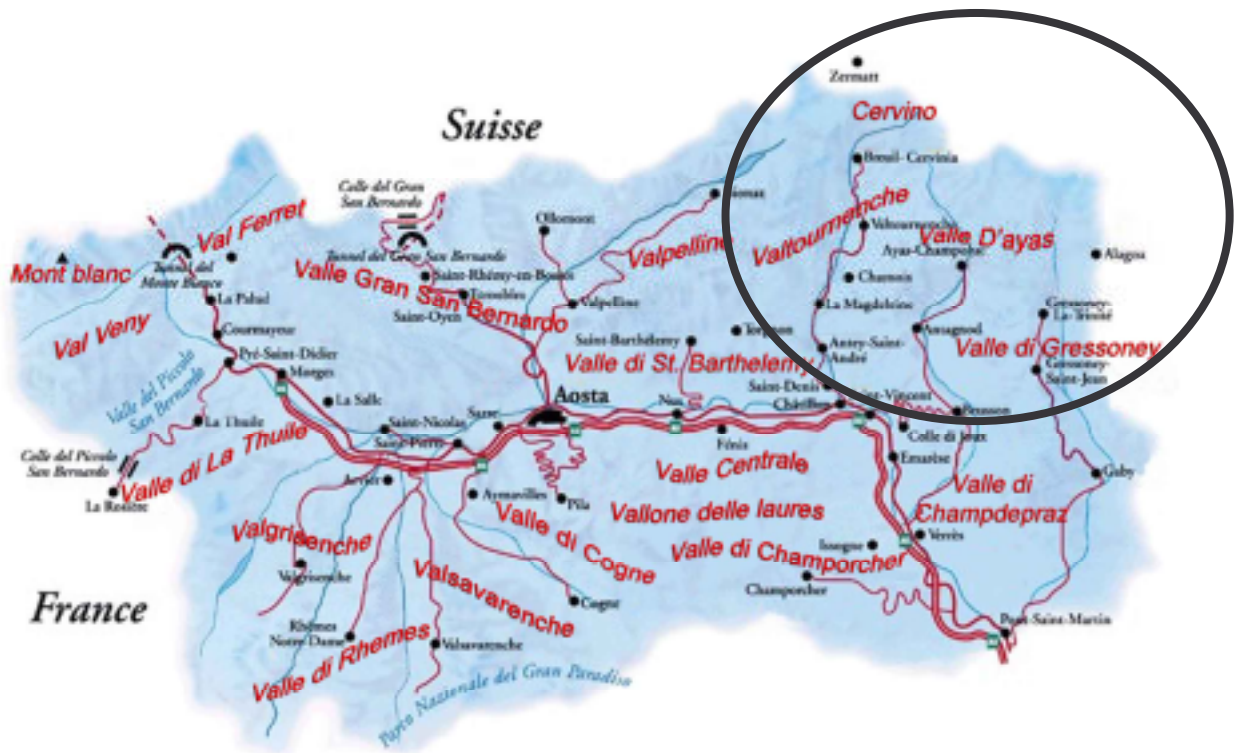


Frouzins Montagne

Projet été 2008

« Les 4000 du Mont Rose, coté valdotain »

(haute randonnée glaciaire, avec quelques 4000 à la clé)



Le Val d'Aoste est bien connu pour son tiramisu parfumé à la grappa, mais aussi pour ses nombreux sommets au dessus de 4000m d'altitude, dominant d'immenses étendues de neiges éternelles. Le périple proposé est une traversée ascendante d'ouest en est, principalement sur les flancs sud, d'une durée de sept jours, au dessus de 3000 m d'altitude, débutant au pied du Cervin, agrémentée de quelques 4000, se terminant à proximité du Mont Rose.

Le principe de ce séjour dans le Val d'Aoste est de réaliser des randonnées sur glaciers enneigés, accessibles à tous (moyennant une bonne forme physique et un minimum de préparation technique), en haute altitude, en réalisant au passage quelques sommets faciles au delà de 4000m, et dans un paysage fabuleux et une ambiance extraordinaire de haute montagne.

Jour 1 : Accès à Tédulo

Depuis Breuil Cervina, en Valtourmenche, montée au Refuge Tédulo (3316m).

Nuit au Refuge Tédulo

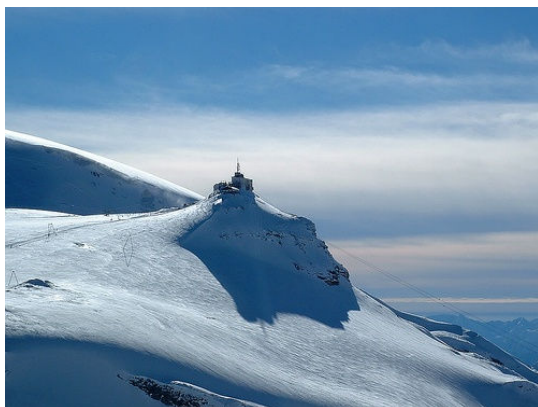


Le village de Breuil Cervina, au pied du Cervin

Jour 2 : Journée d'acclimatation, d'école de neige, d'école de glace.

Ascension du Klein Matterhorn ((3885m)

Nuit au Refuge Tédulo



Jour 3 : Traversée Val d'Ayas

Ascension du Breithorn (4160m)

Nuit au Refuge des Guides du Val d'Ayas (3420m)

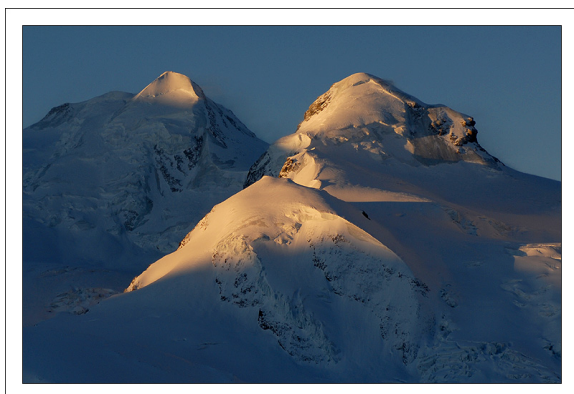


« L'accueil ? Imaginez, à plus de 3000 m d'altitude, une cabane moderne, où vous entrez par un bar. Oui, un bar, avec machine à café Faema et étagères d'alcools forts et variés. Dès le bar passé (attention, le passage peut s'avérer dangereux), vous entrez dans »

Jour 4 : Val d'Ayas

Ascension et traversée du Castor (4228m)

Nuit au Refuge Quintino Sella (3585m)



« La situation de la cabane est magnifique, et l'horizon se perd au sud-est sur les étendues de la plaine du Pô. Au sud-ouest, en revanche, le panorama englobe la vallée d'Aoste et le massif du Grand Paradis. Le nord est entièrement occupé par le massif du Mont Rose, essentiellement par Castor et Lyskamm, et la Pyramide Vincent plus loin ».

NOTA : en fonction des conditions nivologiques les options suivantes peuvent être réalisées :

Traversée conjointe de Pollux, puis de Castor

Eviter la traversée du ou des sommets, en passant sous les glaciers et rejoindre le Refuge Sella, ou rejoindre directement le Refuge Cita di Mantova

Réaliser en aller retour depuis le Refuge Sella, l'ascension du Castor

Jour 5 : Traversée Val de Gressoney

Traversée du Paso Del Naso (4100m)

Nuit au Refuge Citta di Mantova (3520m)



« Cette cabane, qui offre 15 places en local hivernal, est une alternative chaudement recommandée au refuge Gnifetti qui, bien que situé 150 m. plus haut en altitude, renseignera bien mieux qu'un long discours par les vociférations qui en émanent de fort loin, sur les désavantages que comportent les 300 places (!) de ce dernier, véritable caserne des cimes sur les voies du versant méridional de la chaîne Lyskamm-Pyramide Vincent-Mont Rose. On est généralement bien reçu, tranquille et, au prix de 30 minutes en moins d'un véritable sommeil, bien plus en forme pour partir tôt le lendemain... »

NOTA : en fonction des conditions nivologiques les options suivantes peuvent être réalisées :

Enchaîner la traversée du Paso Del Naso avec l'ascension de la Pyramide Vincent

Eviter la traversée du Paso Del Naso, en passant sous les glaciers pour atteindre le Refuge Cita di Mantova.

Jour 6 : Val de Gressoney (Vallée du Lys)

Ascension de la Punta Gnifetti (4569m)

Nuit au Refuge Margharita (4569m) ou Citta di Mantova (3520m)



« La particularité de ce refuge est d'occuper...un sommet : la Signalkuppe (pour les Suisses) ou la Punta Gnifetti (pour les Italiens). Il a fallu un accord italo-helvétique afin qu'une menue rectification de frontière consente au refuge d'être entièrement en Italie »

NOTA : en fonction des conditions nivologiques les options suivantes peuvent être réalisées :

Passer la nuit au Refuge Margharita, et le lendemain faire l'ascension de la Pointe Dufour, ou revenir par un enchaînement de 4000 jusque dans la vallée, ou revenir par la Voie Normale jusque dans la vallée.

Revenir au Refuge Cita di Mantova, par un enchaînement de 4000.

Revenir au Refuge Cita di Mentova, par la Voie Normale

Jour 7 : Val de Gressoney (Vallée du Lys)

Ascension de la Pyramide Vincent (4215m)

Descente à Gressoney La Trinité



Pyramide Vincent (4215m)



Panorama face nord : Mont Rose, Lyskamm, Castor, Pollux, Breithorn

Planning Synthèse

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Option Jour 4	Jour 5	Option Jour 5	Jour 6	Option Jour 6	Jour 7	Option Jour 7
Départ	Village de Breuil Cervina en Valtourmenche	Refuge Téodulo (3316m)	Refuge Téodulo (3316m)	Refuge des Guides du Val d'Ayas (3420m)	Refuge des Guides du Val d'Ayas (3420m)	Refuge Quintino Sella (3585m)	Refuge Quintino Sella (3585m)	Refuge Citta di Mantova (3520m)	Refuge Citta di Mantova (3520m)	Refuge Citta di Mantova (3520m)	Refuge Margharita (4569m)
Itinéraire	Col de Teodulo (3317m)	Klein Matterhorn (3885m) Ecoles de Neige et de Glace	Breithorn (4160m)	Traversée Pollux et Castor (ou Castor) (4228m)	Traversée sous les glaciers	Traversée Paso del Naso (4100m) Pyramide Vincent (4215m)	Traversée sous les glaciers	Punta Gnifetti (4569m) Pyramide Vincent (4215m)	Pointe Dufour (4634)	descente	descente Pyramide Vincent (4215m)
Arrivée	Refuge Téodulo (3316m)	Refuge Téodulo (3316m)	Refuge des Guides du Val d'Ayas (3420m)	Refuge Quintino Sella (3585m)	Refuge Sella (3585m) ou Refuge Mantova (3520m)	Refuge Citta di Mantova (3520m)	Refuge Citta di Mantova (3520m)	Refuge Mantova (3520m) ou Refuge Margharita (4569m)	Refuge Mantova (3520m) ou Refuge Margharita (4569m)	Descente à Gressoney La Trinité	Descente à Gressoney La Trinité

Informations Complémentaires

Niveau technique : course alpinisme PD (progression en cordée, en crampons, sur glacier enneigés, avec pentes maximum de 40 degrés)

Ce périple est accessible à tous, à condition de se préparer :

Niveau physique : excellente forme physique, afin de profiter pleinement du séjour en altitude

Préparation technique : pour apprendre les techniques de sécurité et de progression alpine, participer aux Ecole d'Escalade, participer aux exercices ARVA, participer à la sortie « Neige et Sécurité » ... et entraîner vous

Préparation physique : participer aux sorties classées « Hautes Randonnées » et/ou « Difficiles » du calendrier ... et entraîner vous.

Équipement : grosses chaussures, guêtres, surpantalon étanche, veste polaire, veste goretex, deux paires de gants, bonnet et cagoule, deux paires de lunette de montagne, masque type ski thermo, frontale (avec lampe et pile de rechange), pharmacie personnelle ...

Matériel individuel (disponible à l'association) : ARVA, pelle, sonde, couverture de survie, piolet, crampons avec antiboot, baudrier équipé, casque.

Matériel de groupe (disponible à l'association) : cordes, sangles, broches, GPS, ...

Période : pour bénéficier de conditions nivologiques optimale, la période la plus favorable se situe en début de saison entre mi juin et mi juillet.

Budget : autour de 500 Euros (couvrant les frais de demi pension et de déplacement en covoiturage).