

# Le Tour du Grand St Bernard



---

## *Itinérance de 6 jours entre Suisse et Italie.*

---

Le tour du Col du Grand Saint Bernard propose des paysages sauvages et aériens. Depuis le Val d'Entremont en Suisse, en passant par le Col du Grand Saint Bernard, puis le Val Ferret Italien, pour terminer dans le Val Ferret Suisse, cet itinéraire mythique nous offrira des vues inoubliables sur les Combins, et sur les impressionnantes faces sud du Massif du Mont Blanc Italien. Mais surtout, le grand attrait de ce séjour, c'est ses deux nuits à l'Hospice du Grand Saint Bernard, un lieu mystique de presque 1000 ans d'histoire !

Balisé depuis 2016, sauvage et préservé, cet itinéraire aux portions historiques chemine à travers Valais Suisse et Italie, nous laissant entrevoir les sommets les plus renommés des Alpes, leurs glaciers, leurs falaises, tout en cheminant à travers de doux alpages... Une très belle aventure de montagne.

Cette itinérance ne comprend pas le portage des sacs, nous devons donc avoir avec nous nos affaires pour les 6 jours, *y compris nos duvets en raison du Covid 19*. Les repas seront pris dans les refuges, ainsi que les pique-niques.

Nous dormirons 4 nuits en refuge d'altitude, dont 2 nuits au fameux hospice du Grand Saint Bernard, plus une nuit en hôtel à Bourg Saint Pierre.

Attention : cet itinéraire comprend des passages de cols à presque 3000m d'altitude. A l'époque présumée, nous pourrions rencontrer de la neige, ce qui pourrait accentuer la difficulté du parcours. A tout moment, l'accompagnateur pourra modifier l'itinéraire en fonction des conditions du terrain, et de la forme des participants.

## Niveau de difficulté\* : AD+

\* 5 niveau : F, PD, AD, D, TD

## Etapas et difficultés

### *Jour 1 :*

De Liddes à la cabane de Mille

Dénivellation + : 1150 m

Dénivellation - : 0 m

Distance : 6.5 Km env.

Heures de marche : 4h

### *Jour 2 :*

De la cabane de Mille à Bourg Saint Pierre

Dénivellation + : 750 m

Dénivellation - : 1470 m

Distance : 14 Km

Heures de marche : 6h

### *Jour 3 :*

De Bourg Saint Pierre à l'Hospice du Grand Saint Bernard par le col des Chevaux

Dénivellation + : 1300 m

Dénivellation - : 500 m

Distance : 13.7 Km

Heures de marche : 6h

### *Jour 4 :*

Boucle depuis l'Hospice du Grand Saint Bernard - Lacs de fenêtres

Dénivellation + : 550 m

Dénivellation - : 550 m

Distance : 8 Km

Heures de marche : 5h

### *Jour 5 :*

De l'Hospice du Grand Saint Bernard au Rifugio Bonatti

Dénivellation + : 1000 m

Dénivellation - : 1500 m

Distance : 18 Km

Heures de marche : 7h30

### *Jour 6 :*

Du Rifugio Bonatti à La Fouly par Petit col Ferret

Dénivellation + : 800 m

Dénivellation - : 1140 m

Distance : 15 Km

Heures de marche : 7h

## Encadrant responsable du séjour

Céline Teissèdre  
06 52 57 64 40

## Hébergements

J1 : Cabane de Mille (Refuge - Dortoirs)

J2 : Môtel Napoléon à Bourg Saint Pierre (Chambres collectives)

J3 : Hospice du Grand Saint Bernard (Chambres collectives)

J4 : Hospice du Grand Saint Bernard (Chambres collectives)

J5 : Rifugio Bonatti (Dortoirs)

## Organisation :

Départ : RDV à a gare de Martigny (Suisse), où un taxi nous emmènera à Liddes.

Retour : dernier jour du tour, nous finirons à La Fouly, où un taxi nous ramènera à Martigny gare (ou aux voitures pour les conducteurs).

## Restauration :

Vous devrez prévoir votre pique-nique du premier jour. Autrement, nous dînerons et petit déjeunerons dans les refuges, et nous commanderons nos pique-niques à ces mêmes refuges. Il est fortement conseillé de prendre avec vous des barres de céréales, du chocolat, et des sachets de graines, et un Thermos pour avoir une boisson chaude.



## Itinéraire

### *Jour 1 : de Liddes à la Cabane du Col de Mille*

RDV à 12h à Martigny gare.

Après une courte navette en taxi, nous voici à Liddes, petite commune du Val d'Entremont, d'où nous démarrons notre tour. Le paysage est typiquement Suisse, avec ses chalets tirés à 4 épingles, ses jardins bien propres ... Nous emprunterons le TSB à travers alpages et mélézins, jusqu'aux pâturages et la selle herbeuse du col de Mille. 1200m de dénivelé positif pour se mettre en jambe lors de cette toute première après-midi.

Dénivellation + : 1150 m

Dénivellation - : 0 m

Distance : 6.5 Km env.

Point culminant : 2472m

Heures de marche : 4h

Hébergement : Cabane du Col De Mille (2472m, refuge)

*Pour ceux qui le souhaitent nous pourrons, une fois arrivés au refuge, pousser la balade, sans les sacs, pour monter au Mont Brûlé (2572m).*

### *Jour 2 : de la Cabane du Col de Mille à Bourg Saint Pierre*

Nous aborderons aujourd'hui le point culminant de notre trek, avec le passage –si les conditions le permettent, au Mont Rogneux à 3083m. Pierriers et cimes rocheuses sont de mise pour cette étape très minérale. Puis le sentier redescend, à travers alpages et prairies. Le parcours se fait de plus en plus panoramique, avant de rejoindre la petite église Bourg Saint Pierre.

Dénivellation + : 750 m

Dénivellation - : 1470 m

Distance : 14 Km

Point culminant : 3083m

Heures de marche : 6h

Hébergement : Hôtel à Bourg Saint Pierre (1632m)

### *Jour 3 : De Bourg Saint Pierre à l'Hospice du Grand Saint Bernard*

Longue et belle étape aujourd'hui... Nous quittons Bourg Saint Pierre pour monter jusqu'au Lac des Toules, et son célèbre barrage construit en 1964. Nous emprunterons le TSB sur la montée par la Combe de Drône jusqu'au Col des Chevaux (2715m), avant de redescendre sur le Col du Grand Saint Bernard. Ce point stratégique, à 2473m d'altitude, est situé sur la voie romaine qui reliait Londres à Rome. Nous dormirons en dortoirs au célèbre Hospice du Grand Saint Bernard, établissement incontournable puisque depuis presque 1000 ans, des religieux y consacrent leurs vies pour accueillir les randonneurs. Bienvenus dans cet endroit sublime, à la fois historique et moderne, où la beauté est partout dans ses expressions les plus sobres.



Dénivellation + : 1300 m

Dénivellation - : 500 m

Distance : 13.7 Km

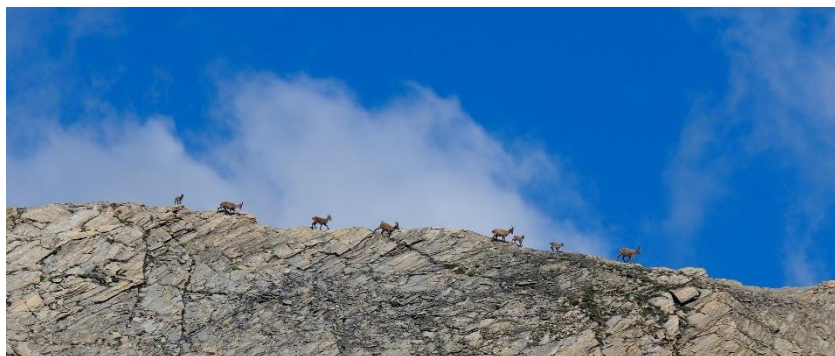
Point culminant : 2715m

Heures de marche : 6h

Hébergement : Hospice du Grand Saint Bernard (2469m)

*Jour 4 : Boucle de l'Hospice du Gd St Bernard aux Lacs de Fenêtre (V possible : Pointe de Drône)*

Nous prenons un repos bien mérité ! Les gros sacs restent à l'Hospice, et nous profitons de cette légèreté retrouvée sur une très belle rando jusqu'aux petits bijoux du coin : les lacs de Fenêtre. Le décors est sublime... Nous profiterons de cette petite étape pour prendre le temps, et nous imprégner de ce lieu si particulier.



Dénivellation + : 550 m (V : 750 m)

Dénivellation - : 550 m (V : 750 m)

Distance : 7.5 Km (V : 9 Km)

Point culminant : 2949m

Heures de marche : 5h

Hébergement : Hospice du Gd Saint Bernard

### *Jour 5 : de l'Hospice du Gd St Bernard au refuge Bonatti*

C'est LA grosse étape de ce tour. La fermeture du refuge Frassati nous oblige à rejoindre directement il Rifugio Bonatti. Buongiorno Italia ! Nous commençons cette journée par... descendre ! Pour remonter sur nos 2 premiers cols : Colle di Saint Rhémy (2540m), suivis du Col des Ceingles qui culmine à plus de 2800m, surplombé des roches détritiques du Petit et Grand Golliath.

Après une courte pause déjeuner dans la combe des Merdeux, nous attaquerons le 3 ème –et dernier ! col de la journée, et quel col ! Le Col Malatra, partie la plus vertigineuse de notre tour, culmine à 2928m. Les pentes se redressent, et les dents effilées ne laissent pas présager la possibilité d'un passage à travers la ligne de crêtes... Pourtant le sentier chemine à travers pentes, puis s'élève dans un cône de pierres pour finir sur les derniers mètres par un passage raide équipé de mains courantes. Une fois en haut, nous sommes récompensées par une vue époustouflante sur le Mont Blanc et toute sa chaîne ! Val d'Aoste, Val Veny et Val Ferret Italien, tout à la fois ! Nous basculons par une descente sur éboulis bien stabilisé sur le vallon de Malatra, où la vie coule doucement au rythme de l'alpage. Nous descendons vers le Val Ferret Italien, avec sur notre chemin le célèbre Refuge Bonatti, face aux Grandes Jorasses et leurs à-pic vertigineux.



Dénivellation + : 1000 m  
Dénivellation - : 1500 m  
Distance : 18 Km  
Point culminant : 2928m  
Heures de marche : 4h30  
Hébergement : Refuge Bonatti

### *Jour 6 : du refuge Bonatti à La Fouly, par le Petit Col Ferret*

La journée commence tout en douceur, sur les balcons du TMB, desquels nous pourrions admirer l'esthétisme des faces italiennes du Massif du Mont Blanc, leur raideur, leurs glaciers suspendus, et leurs refuges cachés (clin d'œil à l'an dernier, où nous avons manqué cette étape...) Après une petite descente, nous abordons bientôt la superbe montée du mythique Grand Col Ferret. Si les conditions le permettent, nous quitterons le GR une fois au Col, pour un sentier en balcon très peu fréquenté qui nous permettra d'atteindre le Col du Petit Ferret, lieu sauvage, qui contraste avec la portion de TMB empruntée ce matin... puis nous basculerons une autre fois en Suisse. Les paysages changent brutalement et la descente, longue et régulière, nous replonge lentement en Val Ferret Suisse.



Dénivellation + : 800 m  
Dénivellation - : 1140 m  
Distance : 15 Km  
Point culminant : 2537m  
Heures de marche : 7h

Transfert en taxi depuis Ferret jusqu'à la gare de Martigny et/ou jusqu'aux voitures.

## Important

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme. *S'il s'avère nécessaire d'emprunter d'autres moyens de transport, ceux-ci restent à la charge des participants.*

## Prix

**750€\* / personne / séjour**

Le nombre minimum de participants est de 6 personnes, maximum 10 participants.

*\* Prix estimé, à adapter chaque année en fonction des tarifs des refuges*

### Le prix comprend :

- 6 jours de randonnée
- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les transports de Martigny à Liddes (jour 1) et de La Fouly à Martigny (jour 6)
- L'hébergement en gîtes, auberges et refuges
- L'ensemble des demi-pensions et pique-niques

### Le prix ne comprend pas :

- Les déplacements pour vous rendre à Martigny
- Le repas de midi du jour 01 (Samedi)
- Les vivres de course (barres de céréales, graines, gâteaux, chocolat, ...)
- Les boissons et dépenses personnelles dans les refuges
- *Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « Prix comprend ».*

## Nombre de participants

Le séjour aura lieu à partir de 6 participants, le nombre maximum étant fixé à 10 participants

## Matériel obligatoire :

**Le poids est l'ennemi du randonneur !** Sachant que nous partons 6 jours, veillez à prendre le matériel le plus léger et le mieux adapté. Evitez tout ce qui n'est pas absolument utile. Par contre, ne négligez pas les vêtements chauds : nous côtoierons souvent des altitudes proches des 3000m, à une époque où la neige et le froid ne sont pas rares. De plus, dans ce contexte particulier, vous devrez avoir votre masque, des gants et du gel. Autre point important, les refuges exigent que les randonneurs aient leur propre duvet, et chaussons.

- Un duvet
- Savon (type savon de marseille)
- Un sac à dos (40L conseillé) avec large sangle ventrale et sangle de poitrine.
- Une paire de chaussons
- Des chaussures de trek à semelle Vibram, et tenant bien la cheville (que vous aurez au préalable portées sur quelques randonnées pour les faire à vos pieds. Il ne faut jamais partir avec des chaussures neuves, sinon gare aux ampoules).
- Un vêtement chaud (type polaire chaude)
- Une doudoune
- Un vêtement de pluie (ou coupe-vent type Gore-tex)
- Des bâtons (télescopiques conseillés)
- Une crème de protection solaire
- 1 gourde ou camelbak de 1.5 litres
- Lunettes de soleil de bonne qualité (cat. 3)
- Chapeau pour le soleil (ou casquette / foulard)

## Matériel recommandé

- Sous-pull technique respirant à manches longues
- 2 tee-shirts respirants à manches courtes
- 1 collant technique respirant
- 1 pantalon de randonnée confortable, ainsi qu'un pantalon coupe-vent type Goretex
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse (évitiez le coton qui engendre des ampoules)
- 1 tenue de nuit
- Une petite trousse de toilette avec une serviette séchant rapidement.
- Une lampe frontale
- Un couteau de poche
- Papier hygiénique + petit sac plastique



## Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence.

Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle (liste non exhaustive) :

- Médicaments personnels (Ordonnance obligatoire)
- Antidouleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Pansements
- Désinfectant local
- Somnifère léger
- Boules Quies

## Formalités

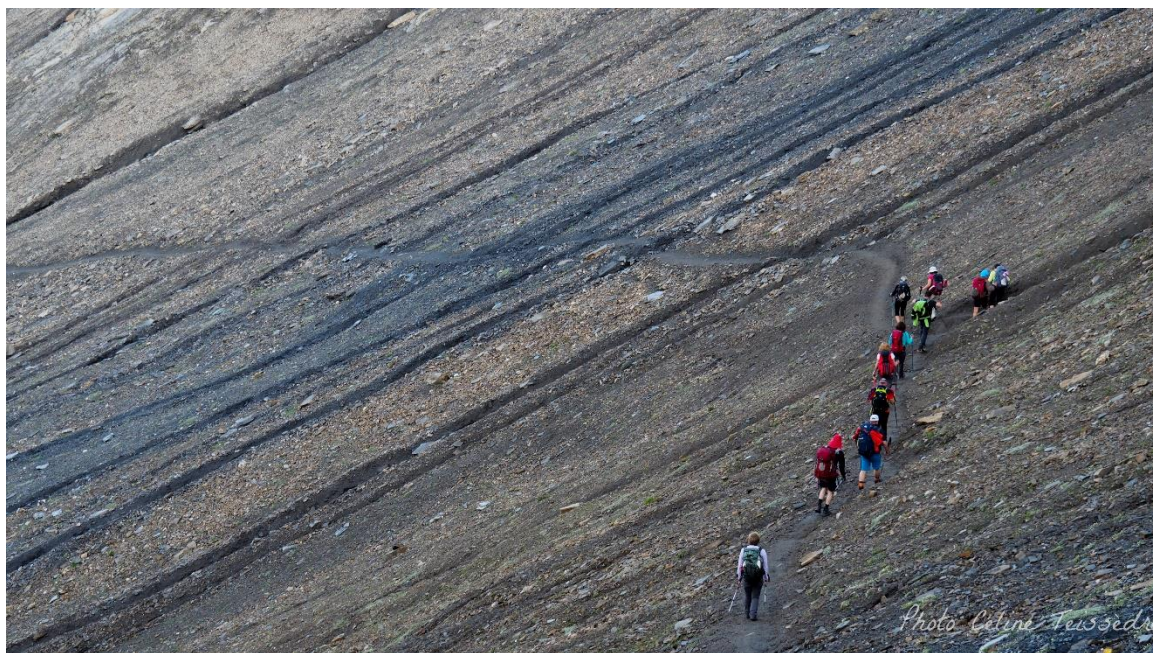
- Passeport ou carte d'identité en cours de validité.
- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs).
- Les inscriptions et règlements se feront via l'agence Stagexpe, partenaire et revendeur du séjour.
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, *Stagexpe* vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels. Infos sur la page [www.stagexpe.com/assurances](http://www.stagexpe.com/assurances)
- Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM, pour séjour étranger)
- Liquidité en Euros et Francs suisse afin de régler vos éventuelles dépenses en refuge.

Le rendez-vous est fixé à la gare de Martigny.

Pour le retour, le taxi nous déposera à la gare de Martigny.

**A bientôt, merci de votre confiance !**

## Photos



La descente du Col Malatra



Lac des Merdeux



Depuis le Col Malatra, vue sur le Val Veny



Refuge Frassati



Tour des fous



Vers le Col Malatra



Monts Rouges de Triolet

Céline Teissèdre

*Accompagnatrice en Montagne*



06 52 57 64 40



[celine\\_tei@hotmail.com](mailto:celine_tei@hotmail.com)



Al TERRE native



[www.al-terre-native.fr](http://www.al-terre-native.fr)



Les Garciers

Le Serre

05200 Puy Sanières