



# CHAMONIX-ZERMATT

## « La haute route »

**Habilitation tourisme  
74060016**

**Nous appeler**

+33(0)607785244 /+33(0)687595666  
ou +33(0)479096481

**Nous écrire**

<mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Yves Astier

BP 9

73701 BOURG ST MAURICE cedex

**Nous visiter**

<http://www.guides-alpamayo.com/>

### Fiche d'identité : Haute Route de Chamonix-Zermatt.

Niveau :	ce raid ne comporte pas de difficulté technique mais ce déroule en haute montagne à des altitudes dépassant parfois 3000 m. les étapes durent 6 à 7 heures en moyenne avec des dénivelées de 1000 m et plus. Cette randonnée glaciaire nécessite donc une bonne condition physique
Durée :	7 jours / 6 nuits en pension complète.
Dates :	de mi juin à fin août.
Hébergement :	refuges d'altitude gardés et confortables.
Portage :	sac à la journée entre 7 et 13 kg.
Groupe :	4 à 9 participants.
Encadrement :	nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.
Prix :	795 € pour 7 jours / 6 nuits en pension complète.

### HAUTE ROUTE : la Haute Route chamonix-Zermatt

Reliant les deux capitales de l'alpinisme, rendant hommage aux deux sommets mythiques, le Mont-Blanc et le Cervin, la **"haute route"** s'inscrit dans le carnet de courses de tout montagnard passionné. C'est la prestigieuse et historique **"haute route"**, reliant le massif du Mont Blanc à celui des Alpes Valaisannes, ouverte en 1903 par le Docteur Payot.

Cette **Haute Route** glaciaire est une immersion dans un environnement de haute montagne avec des cols et des sommets glaciaires grandioses : ascension du col du Tour (3281 m), du col de Chermotane (3053 m), du col de l'Evêque (3392 m), de Tête Blanche (3274 m)...une incursion parmi les 4000 du valais sous le regard omniprésent du mythique Cervin (4478 m).

Cet itinéraire est moyennement difficile sur le plan technique, mais se déroule en haute montagne à des altitudes qui dépassent parfois 3000 m, les étapes durent environ 6 heures avec arrêt pour la nuit dans de confortables refuges suisses.



*Clin d'œil sur l'imposant Mont Cervin (4478 m) depuis Tête Blanche Jour6.*

### Les points forts de cette Haute Route /

- Une randonnée sur la célèbre **Haute Route** des grandes Alpes, du Mont-Blanc au Cervin.
- Une immersion dans le cœur des Alpes Valaisannes avec l'ascension de sommets et cols glaciaires de plus de 3000 m.
- Un raid confortable, portage à la journée et nuits en refuge.
- Une nuit à la cabane schoënbien, au pied de la face Nord du Cervin

# ITINERAIRE

## POINTS DE REPERE

### Situation géographique /

Du massif du Mont Blanc aux Alpes valaisannes (partie des Alpes située au sud du canton du Valais entre la vallée d'Aoste et la vallée du Rhône), ce raid est une immersion parmi les 4000 du Valais dans un cadre naturel grandiose sur la célèbre Haute Route des grandes Alpes.

### Niveau /

La **Haute Route** reliant Chamonix à Zermatt est sans difficulté sur le plan technique, mais se déroule en haute montagne à des altitudes qui dépassent parfois 3000 m, les étapes sont assez longues, 6 à 7 heures en moyenne avec des dénivelées de 1000 m et plus, et arrêt pour la nuit dans de confortables refuges suisses appelés cabanes. Ce raid nécessite donc une bonne condition physique.

## DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

### Jour 1/ Accueil au gîte-auberge la Crémérie du Glacier.

Accueil des stagiaires et mise au point du matériel individuel.

### Jour 2/ Montroc - col de Balme - refuge Albert-Ier (2702 m) - col du Tour (3281 m) - cabane de Trient (3170 m)

Transfert à la gare de la télécabine de Montroc. Montée par la télécabine du col de Balme avant de rejoindre le chemin en balcon du refuge Albert-Ier (2702 m), magnifique étape dans un cirque de haute montagne avec les séracs du glacier du Tour. Passage en Suisse par le col du Tour (3281 m), de là, descente par le glacier du Trient jusqu'au refuge du même nom à 3170 m d'altitude. Repas et nuit en refuge Suisse.

### Jour 3 / Cabane de Trient (3170 m) - col des Escandies (2790 m) - Val d'Arpette (1640 m) - Champex (1470 m) - cabane de Chanrion (2482 m)

Depuis le refuge, descente vers Champex (1470 m) avec pour toile de fond, les splendides faces Nord des aiguilles d'Argentière et du Chardonnet. Transfert du village de Champex au barrage de Mauvoisin (1900 m), montée en douceur dans les alpages fleuris tout en longeant le lac en direction du refuge de Chanrion (2482 m). Repas et nuit en refuge.

### Jour 4 / Cabane de Chanrion (2482 m) - col de Chermotane (3053 m) - cabane des Vignettes (3158 m).

Remontée de l'immense glacier d'Otemma jusqu'au col de Chermotane (3053 m). Derrière, c'est le refuge des Vignettes (3158 m), accrochée sur le rebord de la paroi. Puis belle et courte descente sur la cabane des Vignettes (3158 m). Repas et nuit en refuge.

### Jour 5 / Cabane des Vignettes (3158 m) - Col de l'Evêque (3392 m) - cabane de Bertol (3311 m).

Une grande et longue étape de 8h, parmi les plus belles du raid, large détour, entre glaciers et longues moraines encerclant les rochers de l'Evêque, par le col du même nom (3392 m), avec le val d'Hérens en perspective (village d'Arolla en aval), puis descente du haut glacier d'Arolla avant de remonter par une pente soutenue jusqu'au refuge de Bertol (3311 m), superbe nid d'aigle accessible par une courte via ferrata. Repas et nuit en refuge.

### Jour 6 / Cabane de Bertol (3311 m) - Tête Blanche (3274 m) - Cabane de Schönbiel (2694 m).

Depuis le refuge de Bertol (3311 m) traversée d'un plateau glaciaire facile jusqu'à Tête Blanche (3274 m), panorama inoubliable sur le Cervin, la dent d'Hérens et tour d'horizon à 360 degrés ! Spectaculaire descente dans le labyrinthe crevassé du glacier de Stockji, puis descente sur un sentier escarpé avant de remonter au refuge Schönbiel (2694 m), au pied de la face nord du Cervin.

### Jour 7 / Refuge Schönbiel (2694 m) - Zermatt (1616 m).

Nous rejoignons les sentiers dans les alpages suisses, pour un retour progressif à la civilisation, avec les premiers mazots ou raccards (greniers) et hameaux qui annoncent l'arrivée sur la station-village de Zermatt. Séparation à la Gare ferroviaire de Zermatt. *Nous pouvons réserver une navette pour le groupe au départ de Täsch (non compris dans le prix) : compter de 35 à 65 € par personne en fonction de la taille du groupe.*

*Sinon, train pour Martigny, puis vallée de Chamonix (65 €).*

*Le guide fait une réservation pour la navette le jeudi. Retour prévu le samedi, à payer directement sur place auprès de notre transporteur.*

**La Haute Route reste une entreprise sérieuse. Le guide responsable peut modifier le programme à tout moment, en fonction des conditions de la montagne, de la météo et de la forme physique et technique des participants.**

## LOGISTIQUE

### Accès sur place /

#### Par train :

Train TGV Paris/Saint-Gervais, puis correspondance en train ou bus pour Chamonix arrêt « les Bossons ». Horaires à consulter SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

Retour depuis Zermatt /13 h 30 - Visp /14 h 39 de Visp /15 h 07 - Paris-gare de Lyon /21 h 31 ou retour vers la vallée de Chamonix. Horaires à vérifier au 00 41 900 300 300 et consulter aussi le site du réseau ferroviaire suisse [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

#### Par route :

Autoroute jusqu'à Chamonix puis route nationale jusqu'à Chamonix. Parking non gardé devant le gîte-auberge la Crémérie du Glacier aux bossons. Itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

**Encadrement /** Nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants (4 à 9 maxi) nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.

## Portage /

Vous portez votre sac à la journée. 7 à 13 kg maximum.

## Déplacement pendant le voyage /

Transfert en taxi le J 3, entre Champex et le barrage du lac de Mauvoisin.

*Pour le retour : nous pouvons réserver une navette pour le groupe au départ de Täsch (non compris dans le prix) : compter de 35 à 65 € par personne en fonction de la taille du groupe à payer directement sur place auprès de notre transporteur.*

*Sinon, train pour Martigny, puis vallée de Chamonix (65 €).*

## Hébergement /

Nuits confortables en refuge gardé.

Si vous arrivez la veille, nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuits dans un gîte partenaire à Chamonix :

**Chalet Tupilak** 1474 rte Coupeau 74310 les Houches / tél-fax : 04 50 54 56 66 (demi-pension 40 €).

Mail : [emmanuel.ratouis@wanadoo.fr](mailto:emmanuel.ratouis@wanadoo.fr)

Site : <http://www.tupilak.com/index.php>

## Repas /

Pension complète : les petits déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les refuges, sandwiches pour les midis et vivres de course mis à disposition par guides-alpamayo.

## Informations complémentaires /

### Cartes :

-Top 25 n° 3630 OT Chamonix, Massif du Mont-Blanc.

- Carte nationale suisse n° 282 Martigny, n° 283 Arolla, n° 284 Mischabel.

Info touristique : office de tourisme de Chamonix 85 pl triangle de l'amitié 74400 Chamonix Mont Blanc, tél : 04 50 53 00 24. Site :

[www.chamonix.com](http://www.chamonix.com)

office de tourisme de Zermatt, site : [www.zermatt.ch](http://www.zermatt.ch)

# TARIFS ET PRESTATIONS

## Prix /

795 € pour 7 jours / 6 nuits en pension complète.

### Ce prix comprend :

-l'organisation technique du stage.

-l'encadrement par un guide de haute montagne.

-l'hébergement en pension complète 6 nuits en refuges.

-les repas du soir de J1 à J6.

-les petits déjeuners de J2 à J7.

-les sandwiches pour les midis de J1 à J7.

-les vivres de courses.

-le prêt d'un baudrier.

-les remontées mécaniques prévues au programme : le téléphérique Montroc-col de Balme J1.

-le transfert en mini-bus du gîte-auberge la Crèmerie du Glacier à la gare de la télécabine de Montroc J1.

-le transfert en mini-bus de Champex à Mauvoisin J3.

### Ce prix ne comprend pas :

-le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.

-le transfert retour J7 en navette ou train de Zermatt dans la vallée de Chamonix (à payer sur place).

-l'assurance annulation / interruption de séjour, perte de bagage et assistance.

-la location du matériel technique et individuel. (Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (chaussures, baudriers, casques, piolets, crampons) nous consulter.

-l'eau minérale et les boissons dans les refuges.

-les dépenses d'ordre personnel.

# AVANT LE DEPART

## Préparation physique /

Pour profiter pleinement de votre séjour, il est obligatoire de pratiquer une activité sportive développant l'endurance : marche de 20 km avec minimum 400 m de dénivelée 2 fois par semaine ou course à pied d'une heure 2 fois par semaine.

Un pré acclimatement à l'altitude avant le séjour est un gage supplémentaire de réussite : plusieurs nuits passées à l'altitude 2000 mètres ou plus.

## Equipeement individuel /

-1 sac à dos robuste de 50 à 60 l. (MILLET, DEUTER ou LAFUMA).

-1 couverture de survie obligatoire.

-1 passe-montagne obligatoire.

-1 masque tempête obligatoire (indice de protection solaire 3 ou 4), en plus des lunettes de soleil.

-1 bonnet ou bandeau + chapeau ou casquette.

-1 ou 2 paires de lunette de glacier ou lunettes solaires indice de protection 4.

-1 paire de moufles (fourrure polaire ou laine) + 1 paire de gants de soie + surgants en nylon ou goretex (*préférez les moufles et gants SEGURA ou BH sport ou Racer*).

-1 paire de gants de rechange chauds et imperméables.

- 2 sweat-shirts sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide) à manches longues.

-1 micropolaire.

-1 veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper. (SNC, MILLET, LAFUMA).

-1 veste coupe-vent imperméable (goretex) avec capuche. (SNC, MILLET, LAFUMA).

- 1 doudoune, veste en duvet.
- 1 caleçon thermique long type Carline.
- 1 pantalon de montagne confortable et léger.
- 1 sur-pantalon de type goretex.
- 2 paires de chaussettes de laine ou type bouclette à excellente thermicité.
- 1 paire de guêtres.
- 1 cape de pluie.

**Dans le sac à dos :** sac à dos robuste de 50 à 60 l.

- appareil photo et mobile (tous les refuges sont équipés en prise électrique).
- vêtements nécessaires à la randonnée.
- 1 lampe frontale avec piles adéquates. (*modèle zipka ou tikka +de PETZL*).
- 1 gourde (légère de préférence isotherme), ou de type poches à eau avec pipette.
- crème solaire écran total pour le visage et les lèvres.
- 1 pharmacie personnelle validée par un médecin avec : un antalgique, un anti-inflammatoire, un antispasmodique, un anti-diarrhéique, antibiotique à large spectre, aspirine, élastoplaste, pansement double peau, somnifère et/ou boules Quies et médicaments personnels.
- une pochette étanche avec votre carte d'identité, carte CAF si vous la possédez, argent pour dépenses personnelles, contrat d'assurance.
- 1 drap sac.
- couteau de poche Opinel.
- une paire de lacets de rechange.
- une trousse de toilette et une petite serviette de bain.
- du papier toilette.
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- sandwich du midi et vivres de courses.

### **Chaussures et matériel technique personnel**

- des chaussures à semelles semi-rigides ou rigides cramponnables avec une bonne isolation thermique. (*modèles MEINDL chamonix, SALOMON ice ou SALOMON expert, SCARPA trichet*)
- des crampons polyvalents avec antibottes. (*modèle G10 ou G12 de GRIVEL*).
- un piolet léger, confortable en main, de 50 à 70 centimètres selon votre taille. (*Airtech de chez GRIVEL*).
- un harnais réglable, léger et compact, adapté à la marche. (*BEAL aero mountain*).
- un mousqueton à vis pour les manœuvres de corde.
- des bâtons de marche télescopiques sont vivement conseillés.
- Casque d'alpinisme léger et basique.

### **Bons plans /**

Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (chaussures, baudriers, casques, piolets, crampons).

Nous consulter :

**Yves Astier +33(0)607785244.** Mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Notre partenaire dans la région parisienne :

La haute route / 33 boulevard Henri IV 75004 Paris

Tèl : 01 42 72 38 43

Mail : <mailto:lahauteroute@wanadoo.fr>

Site : <http://www.lahauteroute.fr>

### **Documents officiels /**

#### **CONTRAT D' ASSURANCE :**

Nous pouvons souscrire pour chaque participant un contrat d'assistance et assurance « EUROP ASSISTANCE rapatriement -maladie - accident et ASSURANCE annulation ou interruption de séjour » correspondant à 3% du prix du voyage. Voir dans bulletin d'inscription « votre assurance et assistance ».

Eventuellement l'assurance responsabilité civile et accident syndicat des guides « DIOT Montagne frais de recherche et de sauvetage » ou assurance CAF (réduction dans les refuges CAF et certains magasins de sport).

**Par téléphone, n'hésitez pas à interroger le responsable technique de ce séjour.**

**Responsable technique : Yves Astier +33(0)607785244**

## **INSCRIPTIONS**

### **Pour vous inscrire /**

- remplissez le bulletin d'inscription sur notre site que vous nous retournez EN DEUX EXEMPLAIRES DATES ET SIGNES par courrier postal ou électronique.
- versez 30% d'acompte à l'inscription (l'assurance EUROP ASSISTANCE ET ASSURANCE si vous souhaitez la souscrire 3% du prix du voyage).
- versez le solde du séjour 60 jours avant la date de départ.

**Nous vous retournerons votre dossier voyage un mois avant le départ.**

### **DATES**

#### **« Haute Route » de 7 jours / 6 nuits**

De fin-juin à début septembre, chaque semaine :

Du 06 juin au 12 juin	du 01 août au 07 août 2010
Du 13 juin au 19 juin	du 08 août au 14 août 2010
du 20 juin au 26 juin	du 01 août au 07 août 2010
du 27 juin au 3 juillet	du 15 août au 21 août 2010
du 04 juillet au 10 juillet	du 22 août au 28 août 2010
du 11 juillet au 17 juillet	du 29 août au 04 sept 2010
du 18 juillet au 24 juillet	du 05 sept au 11 sept 2010
du 25 juillet au 31 juillet	