



# LES 4000 DU MONT ROSE

**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 : les 4000 du Mont Rose entre Suisse et Italie

Niveau : cette course nécessite une maîtrise des techniques d'alpinisme : niveaux AD à D, se déroule en haute montagne, plus de 3500 m et requiert donc une très bonne condition physique.

Durée : 6 jours / 5 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 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 : 995 € pour 6 jours / 5 nuits en pension complète.

### MONT ROSE : les 4000 du Mont Rose

Le mont Rose, deuxième sommet de l'Arc alpin, nous invite à cinq jours de marche et autant de sommets à plus de 4000 mètres, entre Valais et Val d'Aoste, jusqu'au plus haut refuge des Alpes. Le massif abrite neuf pics distincts de 4046 à 4634 mètres. Son plus haut sommet est la pointe Dufour, culminant à 4634 mètres, et la pointe Gniffetti qui abrite plus haut refuge d'Europe, refuge Margarita à 4554 mètres.

Sept vallées suisses et Italiennes entourent le mont Rose : le Valtournenche, le val d'Ayas, la vallée du Lys, le Valsesia, la vallée d'Anzasca, la Saastal, la Matternal, dont les habitants furent les premiers à faire l'ascension de cimes qui portent désormais leur nom dont Giovanni Gniffetti, curé d'Alagna.

Ce raid est une immersion parmi les 4000 du Valais dans un cadre naturel grandiose, un parcours qui évite les sommets trop techniques et utilise les passages d'altitude et les refuges pour une belle randonnée.

### Les points forts de cette rando glaciaire /

- Un programme pour alpiniste confirmé.
- Une immersion dans le cœur des Alpes Valaisannes et italiennes avec l'ascension de 7 sommets de plus de 4000 m.
- Le massif du mont Rose, un des plus beaux des Alpes.
- Une nuit à la cabane Margarita (4554 m), plus haut refuge des Alpes.

# ITINERAIRE

## POINTS DE REPERE

### Situation géographique /

Le mont Rose (en titsch gressonard *Glatscher*, en italien, *Monte Rosa*) est le second plus haut massif des Alpes après le massif du Mont-Blanc, situé à la frontière entre la Suisse et l'Italie. Son point culminant est la pointe Dufour (4 633,9 m).

Au sommet de la Signalkuppe est situé le plus haut bâtiment et refuge d'Europe, la cabane Reine Marguerite, à 4 554 mètres. S'y trouvent aussi un relais météorologique et un centre de recherche sur les pathologies liées à l'altitude.

### Niveau /

Pré requis de cette course :

-Pratique régulière de la haute montagne à des altitudes supérieures à 3500 m.

-maîtrise du cramponnage sur neige ou glace à 35/40 degrés.

-marche avec crampons sur des rochers enneigés.

-Escalade et désescalade avec aisance des rochers en III.

-Maîtrise des techniques d'assurage et de sécurité en haute montagne : stage perfectionnement aux techniques d'alpinisme.

Type de course : dominante de neige.

Niveau/cotation : PD à AD quelques passages mixtes en II.

Expérience souhaitée : avoir fait quelques longues courses haute montagne niveau PD, PD+ : Mont Blanc en traversée, Dômes de Miage traversée, traversée des arêtes de Rochefort...

## DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

### Jour 1/ Zermatt - Trockener Steg (2939 m) - Refuge Teodulo (3317 m)

Rendez-vous à la gare ferroviaire de Zermatt à 14 h. Montée en téléphérique puis première mise en jambes depuis Trockener Steg (2939 m) vers le refuge Teodulo (3317 m). Repas et nuit au refuge. 1 h de marche. M : 400 m.

### Jour 2/ Refuge Teodulo (3317 m) - Breithorn (4164 m) - Refuge des Guides d'Ayas (3400 m)

Un départ très matinal sur le vaste plateau glaciaire du Breithornpass (3820 m) pour gravir le sommet ouest du même nom (4164 m), puis descente vers le refuge des Guides d'Ayas (3400 m) pour la nuit.

6 h de marche. M : 750 m. D : 650 m.

### Jour 3/ Refuge des Guides d'Ayas (3400 m) - Pollux et Castor (4228 m) - Refuge Quintino Sella (3585 m)

Remontée sous Pollux pour gravir le versant ouest de Castor et atteindre son sommet (4228 m) par une courte arête effilée. Descente sur le refuge Quintino Sella (3585 m). 6 h de marche. M : 750 m. D : 650 m.

### Jour 4/ Refuge Quintino Sella (3585 m) - Nez du Lyskamm (4272 m) - Pyramide Vincent (4215 m) - Refuge Citta di Mantova (3498 m).

Un grand plateau glaciaire nous mène jusqu'à la base du nez du Lyskamm (4272 m), passage clé du programme avec parfois un peu de glace. Nous continuons jusqu'à la pyramide Vincent (4215 m), un 4000 facile par cet itinéraire. Pour une bonne acclimatation, descente au refuge Mantova (3498 m). 8 h de marche. M : 1000 m. D : 900 m.

### Jour 5/ Refuge Gnifetti - Corno Nero (4321 m) - Ludwigshöhe (4341 m) - Parrotspitze (4432 m) - Signalkuppe (4554 m) - Refuge Margarita (4554 m).

Ascension de deux des antécimes du mont Rose : Corno Nero (4321 m) et Ludwigshöhe (4341 m). En passant sous l'arête de Parrotspitze (4432 m), nous rejoignons le Signalkuppe (4554 m) coiffé par la fameuse cabane Margarita, plus haut refuge d'Europe (4554 m) qui abrite aussi un relais météorologique et un centre de recherche sur les pathologies liées à l'altitude. 7 h de marche. M : 1200 m. D : 250 m.

### Jour 6/ Refuge Margarita (4554 m) - Zumsteinspitze (4563 m) - Gornergrat - Zermatt

Dernier opus à 4 000 mètres, il reste à gravir le facile Zumsteinspitze (4563 m) face à la pointe Dufour (4633 m), deuxième sommet des Alpes et point culminant du massif. Cette cime atteinte, vous descendez le glacier de Grenz, versant helvétique, pour reprendre le train à crémaillère du Gornergrat. Retour tranquille dans la vallée jusqu'à Zermatt qui marque la fin de notre Raid dans le valais. 7 h de marche. M : 200 m. D : 1900 m.

**Programme donné à titre indicatif et susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques, de la condition des participants.**

## LOGISTIQUE

### Accès sur place /

#### Par train :

Ligne Paris-Zermatt. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

Bien indiqué et très pratique, le site de la Compagnie ferroviaire suisse : [www.cff.com](http://www.cff.com).

#### Par route :

Autoroute Lyon-Genève-Martigny-Visp, route direction Zermatt, parking payant à Täsch (13,50 CHF par jour), montée à Zermatt en train. Plus d'information 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 /

Téléphérique et train à crémaillère pour les accès en altitude ou retour sur Zermatt.

*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.

*Nous consulter :*

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

## 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 :

Carte suisse n° 284 Mischabel, n° 294 Gressoney.

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

# TARIFS ET PRESTATIONS

## Prix /

995 € pour 6 jours / 5 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 J5.
- les petits déjeuners de J2 à J6.
- les sandwiches pour les midis de J1 à J6.
- les vivres de courses.
- le prêt d'un baudrier.
- le téléphérique Zermatt - Furi - Trockener Steg.
- le train à crémaillère Gornergrat - Zermatt.

### Ce prix ne comprend pas :

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

Du 06 juin au 12 juin	du 01 août au 06 août 2010
Du 13 juin au 18 juin	du 08 août au 13 août 2010
du 20 juin au 25 juin	du 01 août au 06 août 2010
du 27 juin au 02 juillet	du 15 août au 20 août 2010
du 04 juillet au 09 juillet	du 22 août au 27 août 2010
du 11 juillet au 16 juillet	du 29 août au 03 sept 2010
du 18 juillet au 23 juillet	du 05 sept au 10 sept 2010
du 25 juillet au 30 juillet	

### Un raid pied de 6 jours / 5 nuits

De fin-juin à début septembre, chaque semaine :