



Traversée 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 : Haute route 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 :	5 jours / 4 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 :	2 participants.
Encadrement :	nos stages sont encadrés par des guides de haute Montagne . 1 guide pour 2 participants.
Prix :	1295 € pour 5 jours / 4 nuits en pension complète.

MONT ROSE : traversée du Mont Rose

A ne pas confondre avec le circuit Les 4000 du mont Rose, cette course technique consiste en une traversée intégrale des plus beaux sommets, du Lyskamm à la pointe Dufour, un parcours d'arêtes en haute altitude passant par treize sommets de plus de 4000 m. Second plus haut sommet des Alpes, le mont Rose abrite neuf pics distincts de 4046 à 4634 mètres : la pointe Dufour, culminant à 4634 mètres, en est le plus haut sommet, et la pointe Gnifetti accueille plus haut refuge d'Europe, à 4554 mètres.

Les points forts de grande course /

- l'ascension du Mont Rose (4634 m) second sommet des Alpes après le Mont-Blanc.
- la progression par 13 sommets de plus de 4000 m.
- Une nuit à la cabane Margarita (4554 m), plus haut refuge des Alpes.

ITINERAIRE

POINTS DE REPERE

Situation géographique /

Le mont Rose (en tîtsch gressonard *Gletscher*, 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 - Petit Cervin (3820 m) - Breithorn (4164 m) - Refuge des Guides d'Ayas (3400 m).

Rendez vous devant la gare ferroviaire de Zermatt à 7 heures. Départ pour la première benne du téléphérique du petit Cervin (3820 m). Ascension des deux sommets Est et Ouest du Breithorn (4164 m). Descente au refuge des Guides d'Ayas (3400 m). Repas et nuit au refuge.

5 à 6 h de marche. M : 500 m. D : 700 m.

Jour 2/ Refuge des Guides d'Ayas (3400 m) - Pollux (4092 m) - Castor (4228 m) - Refuge Quintino Sella (3585 m).

Ascension de l'arête rocheuse sud-ouest de Pollux (4092 m) puis enchaînement par le versant ouest de Castor (4228 m). Ces deux sommets sont, dans la mythologie gréco-romaine, les "jumeaux célestes" fils de Zeus, lui-même dieu suprême. Descente sur le refuge Quintino Sella (3585 m). Dîner et nuit au refuge.

7 h de marche. M : 1000 m. D : 900 m.

Jour 3/ Refuge Quintino Sella (3585 m) - Nez du Lyskamm (4272 m) - Refuge Citta di Mantova (3498 m).

Course contemplative pour une journée de récupération. Traversée du glacier avec le passage du nez du Lyskamm (4272 m).

L'itinéraire longe cette splendide crête au-dessus du glacier de Grenz (Grenzgletscher), passage glaciaire pour rejoindre ensuite, le refuge Gnifetti (3600 m).

6 h de marche. M : 1000 m. D : 1000 m.

Jour 4/ Refuge Gnifetti (3600 m) - Pyramide Vincent (4215 m) - Balmenhorn (4167 m) - Corno Nero (4321 m) - Ludwigshöhe (4341 m) - Parrotspitze (4432 m) - Signalkuppe (4554 m) - Refuge Margarita (4554 m).

Au départ du refuge, en évoluant sur le fil du mont Rose, un florilège de six pointes bien distinctes et toutes au-dessus de 4000 mètres : pyramide Vincent (4215 m), Balmenhorn (4167 m), Corno Nero (4321 m), Ludwigshöhe (4341 m), Parrotspitze (4432 m), Signalkuppe (4554 m). Au bout de ce somptueux enchaînement, la cabane Margarita, le plus haut refuge des Alpes (4554 m). En fonction des conditions et compte tenu du recul glaciaire, le guide pourra modifier cet itinéraire pour éviter notamment le Corno Nero. Cela ne change en rien l'itinéraire principal par les autres pointes.

8 h de marche. M : 1450 m. D : 350 m.

Jour 5/ Refuge Margarita (4554 m) - Zumsteinspitze (4563 m) - Dufourspitze (4634 m) - Gornergrat - Zermatt.

Final sensationnel avec la pointe Dufour (4634 m), le second sommet des Alpes après le Mont-Blanc. Ce point culminant du mont Rose est rejoint en passant d'abord par le Zumsteinspitze (4563 m). Les premières longueurs sont en neige et font place à une arête rocheuse. Si le niveau n'est pas plus élevé que PD+, l'altitude rend cette ascension engagée. D'autant plus que les derniers mètres sont assez raides. On trouve un passage de III où le rocher est souvent givré. Le sommet atteint, on domine largement le vaste massif du mont Rose. Redescente par la voie normale. Après le glacier, un sentier remonte au Gornergrat, où nous prenons le train à crémaillère pour la vallée. Séparation à Zermatt vers 15 h.

9 h de marche. M : 450 m. D : 2000 m.

NB : la durée des étapes est donnée à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante

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.

Bien indiqué et très pratique, le site de la Compagnie ferroviaire suisse : 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

Encadrement /

Nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Ce type de circuit est limité à 2 personnes pour un guide pour des raisons de sécurité évidentes mais également pour une plus grande souplesse !

Portage /

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

Déplacement pendant le voyage /

Téléphérique pour la montée au Petit Cervin et train à crémaillère pour la descente du Gornergrat. Autres transports locaux si nécessaire.

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

TARIFS ET PRESTATIONS

Prix /

1295 € pour 5 jours / 4 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 5 nuits en refuges.
- les repas du soir de J1 à J4.
- les petits déjeuners de J2 à J5.
- les sandwiches pour les midis de J1 à J5.
- les vivres de courses.
- le prêt d'un baudrier.
- le téléphérique Zermatt-Petit Cervin,
- 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 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 lunettes 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

Un raid pied de 5 jours / 4 nuits

De fin-juin à début septembre, chaque semaine :

Du 07 juin au 11 juin	du 02 août au 06 août 2010
Du 14 juin au 18 juin	du 09 août au 13 août 2010
du 21 juin au 25 juin	du 02 août au 06 août 2010
du 28 juin au 02 juillet	du 16 août au 20 août 2010
du 05 juillet au 09 juillet	du 23 août au 27 août 2010
du 12 juillet au 16 juillet	du 30 août au 03 sept 2010
du 19 juillet au 23 juillet	du 06 sept au 10 sept 2010
du 26 juillet au 30 juillet	