



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 : Chamonix-Zermatt.

Niveau :	ce raid est accessible à tout skieur possédant un niveau correct de ski de piste (cours 2 ESF) et bonne condition physique.
Durée :	3 formules : 7 jours / 6 nuits programme historique. 5 jours / 4 nuits programme Arolla-zermatt sur demande. 3 jours / 2 nuits programme autour d'Arolla sur demande.
Dates :	de fin mars à début mai.
Hébergement :	refuges d'altitude gardés et confortables.
Portage :	sac à la journée entre 7 et 13 kg.
Groupe :	4 à 7 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 :	790 € pour 7 jours / 6 nuits programme historique. 700 € pour 5 jours / 4 nuits programme Arolla-zermatt. 630 € pour 3 jours / 2 nuits programme autour d'Arolla.

MONT BLANC-CERVIN : la Haute Route chamonix-Zermatt

C'est la prestigieuse et historique "haute route", reliant le massif du Mont Blanc à celui des Alpes Valaisannes, ouverte d'abord à pied en 1903 par le Docteur Payot.

Cette randonnée à ski est une immersion dans un environnement de haute montagne avec des cols et des sommets glaciaires grandioses : ascension de la Rosa Blanche (3336 m), du Pigne d'Arolla (3796 m), de Tête Blanche (3274 m), col du Sonadon (3520 m), col de la Lire Rose (3074 m), col de l'Evêque (3392 m)...une incursion parmi les 4000 du valais sous le regard omniprésent du mythique Cervin (4478 m).

Pour tous ceux qui s'ennuient sur les pistes de skis sans oser se lancer dans le ski de randonnée par crainte d'être dépassés techniquement, ceux qui veulent faire du ski de randonnée sans les contraintes de la plupart des raids à skis (portage de sacs lourds, inconfort...).

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 Jour7.

Les points forts de ce raid à ski/

- Un raid à ski sur la célèbre Haute Route des grandes Alpes, du Mont-Blanc au Cervin.
- Une immersion dans le cœur des Alpes Valaisannes avec l'ascension à peaux de phoque de sommets et cols glaciaires de plus de 3000 m.
- Un raid confortable, portage à la journée et nuits en refuge.

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 à ski est une immersion parmi les 4000 du Valais dans un cadre naturel grandiose sur la célèbre Haute Route des grandes Alpes.

Niveau /

Ce raid à ski 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 des dénivelées de 700 à 1100 m, et arrêt pour la nuit dans de confortables refuges suisses. Ce raid à ski nécessite donc une bonne condition physique et s'adresse à des skieurs toute neige capable de skier avec un sac à dos de 7 à 13 kg.

DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

Jour 1/ Argentière - Grands Montets (3297 m) - col du Passon (3028 m) - col du Tour (3282 m) - refuge de Trient (3170 m).

Rendez-vous à la gare de la télécabine des Grands Montets à 8h00. Accueil et mise au point du matériel individuel.

De ce belvédère, panorama fantastique sur tout le massif du Mont Blanc et notamment sur l'Aiguille Verte et la face Nord des Drus.

Nous nous échauffons avec une belle descente à skis sur le large glacier d'Argentière.

Magnifique étape dans un cirque de haute montagne. La montée au col du Tour (3282) est une classique du coin. De là, descente par le glacier du Trient jusqu'au refuge de même nom. Repas et nuit en refuge confortable.

Jour 2 / Refuge de Trient (3170 m) - col des Escandies (2790 m) - Val d'Arpette (1640 m) - Champex (1470 m) - refuge de Valsorey (2457 m).

Descente à ski jusqu'à Champex par le col des Escandies (2790 m) puis le val d'Arpette (1640 m).

Transfert en mini-bus de Champex à Bourg Saint Pierre (1664 m) et montée en peaux de phoque à la cabane de Valsorey par l'authentique itinéraire de La Haute Route. Repas et nuit au refuge de Valsorey (2457 m).

Jour 3 / Refuge de Valsorey (2457 m) - col du Sonadon (3520 m) - cabane de Chanrion (2482 m).

Depuis le refuge, montée d'un couloir assez raide (en crampons et skis sur le dos sur 200 m). Traversée du glacier de Meitin, franchissement d'un col à 3362 m avant de rejoindre le glacier du Sonadon.

Montée au col du Sonadon (3520 m) puis descente à ski du glacier du Mont Dunand jusqu'au carrefour des Vallées. Courte montée jusqu'au refuge de Chanrion (2482 m). Repas et nuit en refuge.

Jour 4 / Cabane de Chanrion (2482 m) - Col de la Lire Rose (3074 m) - col du Mont Rouge (3326 m) - col de Cheilon (3327 m) - cabane des Dix (2928 m).

De Chanrion, montée à skis par les cols de la Lire Rose (3074 m) et du Mont Rouge (3326 m), traversée du glacier de Giétro, passage par le col de Cheilon (3327 m) et descente à ski jusqu'à la cabane des Dix (2928 m). Repas et nuit en refuge.

Jour 5 / Cabane des Dix (2928 m) - Pigne d'Arolla (3796 m) - cabane des Vignettes (3158 m).

Nous en profitons pour réaliser l'ascension du Pigne d'Arolla (3796 m). Puis belle descente régulière sur la cabane des Vignettes (3158 m). Repas et nuit en refuge.

Jour 6 / Cabane des Vignettes (3158 m) - Col de l'Evêque (3392 m) - col du Mont Brûlé (3213 m) - col des Bouquetins (3428 m) - refuge de Bertol (3311 m).

Une grande étape, parmi les plus belles du raid, par le col de l'Evêque, le col du mont Brûlé, le col des Bouquetins (3428 m) ou (par les cols de Valpeline et de tête Blanche), puis agréable descente et montée d'une courte via ferrata avant d'arrivée au refuge de Bertol (3311 m). Repas et nuit en refuge.

Jour 7 / Refuge de Bertol (3311 m) - Tête Blanche (3274 m) - Zermatt (1616 m).

Depuis le refuge de Bertol (3311 m) montée à skis jusqu'à tête Blanche (3274 m), panorama inoubliable sur le Cervin et la dent d'Hérens. Après cette ascension à skis, soit l'option « voir Zermatt à tout prix », nous nous laissons tranquillement glisser dans la pente sur le glacier du Sockji pour un retour progressif à la civilisation, avec les premiers chalets et hameaux qui annoncent l'arrivée sur la station-village de Zermatt.

Soit l'option « grand ski », nous descendons à skis le glacier de Ferpècles sur 2000 m de dénivelée jusqu'à Evolène en passant sous la dent blanche. Transfert retour à Argentière en mini-bus.

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 :

Train TGV Paris/Saint-Gervais, puis Argentière. Horaires à consulter SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com. Consulter aussi le site du réseau ferroviaire suisse www.cff.ch.

Par route :

Autoroute jusqu'à Chamonix puis route nationale jusqu'à Argentière (15 km). Parking possible à la gare d'Argentière ou à Chamonix (Les Planards) et continuation en train. Itinéraire sur www.viamichelin.fr. Retour J 7 à Argentière en train ou mini-bus.

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.

Portage /

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

Déplacement pendant le voyage /

Les transferts prévus au programme sont assurés par train, bus ou taxi.

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

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

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.

TARIFS ET PRESTATIONS

Prix /

3 formules : 790 € pour 7 jours / 6 nuits programme classique et historique.
700 € pour 5 jours / 4 nuits programme Arolla-zermatt sur demande.
630 € pour 3 jours / 2 nuits programme autour d'Arolla sur demande.

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 de matériel de sécurité (ARVA appareil de recherche de victime en avalanche, pelle, sonde) et d'un baudrier.
- les remontées mécaniques prévues au programme.
- le transfert en mini-bus de Champex à Bourg Saint Pierre J3.

Ce prix ne comprend pas :

- le transfert retour J7 à Argentière en mini-bus ou train de Zermatt à Argentière.
- les remontées mécaniques prévues au programme.
- l'assurance annulation / interruption de séjour, perte de bagage et assistance.
- la location du matériel technique et individuel.
- 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 fortement conseillé 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 3 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.

Equipement individuel /

- 1 sac à dos de 40 à 50 l permettant de fixer les skis.
- 1 couverture de survie obligatoire.
- 1 passe-montagne obligatoire.
- 1 masque tempête obligatoire (indice de protection solaire 3 ou 4).
- 1 bonnet ou bandeau + chapeau ou casquette.
- 2 paires de lunettes de glacier ou 2 paires de 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).
- 1 paire de gants de rechange.
- 2 sweat-shirts sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide) à manches longues.
- 1 micropolaire.
- 1 veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper.
- 1 veste coupe-vent imperméable (goretex) avec capuche.

- 1 doudoune, veste en duvet.
- 1 caleçon thermique long type Carline.
- 1 pantalon de montagne confortable.
- 1 sur-pantalon de type goretex.
- 2 paires de chaussettes de laine ou type bouclette + guêtres.

Dans le sac à dos :

- appareil photo et mobile (tous les refuges sont équipés en prise électrique).
- vêtements nécessaires à la randonnée.
- 1 lampe frontale.
- 1 gourde (légère de préférence isotherme), éviter les poches à eau avec pipette car l'eau gèle dans le tuyau à ces altitudes.
- 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.
- sandwich du midi et vivres de courses.

Matériel technique personnel :

- skis de randonnée + peaux + couteaux + bâtons + baudrier léger + crampons d'alpinisme de type Grivel aluminium (réglés à la taille des chaussures de ski) + piolet de marche léger de 60 ou 70 cm de long.
- chaussures de ski de randonnée.

Le matériel individuel de sécurité et baudrier sont mis à disposition par guides-alpamayo. Merci d'en faire la demande auprès du responsable technique **Yves Astier +33(0)6077852**

Bons plans /

Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (piolets, crampons). Nous consulter :

Yves Astier +33(0)607785244.

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 à ski de 7 jours / 6 nuits

De fin-mars à début mai, chaque semaine :

Raid à ski variante :

En 5 jours (arolla-zermatt).

En 3 jours (autour d'Arolla)

Programme et dates sur demande.

du 28 mars au 3 avril 2011
du 04 avril au 10 avril 2011
du 11 avril au 17 avril 2011
du 18 avril au 24 avril 2011
du 25 avril au 01 mai 2011
du 02 mai au 08 mai 2011