



Chamonix Zermatt en ski de randonnée

7 jours de randonnée à ski dans le massif du Mont-Blanc, de refuge en refuge, via des cols de haute altitude aux panoramas toujours somptueux. Réservé aux skieurs expérimentés, ce stage propose une itinérance sur les versants français et suisses du massif, avec, en alternance, montées exigeantes et descentes parfois techniques, sur glaciers et pistes...

Du dénivelé, de la distance pour découvrir la diversité et tous les plaisirs de la montagne hivernale.

PROGRAMME

Jour 1 : Chamonix - Refuge Albert 1er

Montée en téléphérique au sommet de l'aiguille des Grands Montets, 3 230m. Descente à ski en direction du glacier d'Argentière sur le glacier des Rognons jusqu'à 2400m. Montée ensuite en peaux de phoque et à pied par un couloir au col du Passon à 3028m. Descente enfin jusqu'au pied du refuge à 2690m pour finir par une petite remontée à pied jusqu'au refuge Albert 1er à 2700m d'altitude (Mise en jambe, parcours sur glaciers).

HEURES DE MARCHÉ : 6h (dont 2h30 de montée)

DÉNIVELÉ + : 630 m

DÉNIVELÉ - : 1170 m (2 descentes)

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 2 : refuge Albert 1er - Cabane de Mont Fort

Départ matinal en montée pour rejoindre le col du Tour, 3282m. Passage de la frontière Franco- Suisse. Descente sur le glacier de Trient vers le col des Écandies et le vallon d'Arpette jusqu'au village de Champex à 1500m. Transfert en taxi ou bus jusqu'à Verbier-Le Chable. De là, montée en télécabine et télésiège puis descente au refuge Mont Fort, (les Suisses disent Cabane Mont Fort) à 2457m (petite montée et longue descente. Parcours sur glaciers et sur pistes balisées).

HEURES DE MARCHÉ : 7h (dont 2h30 de montée)

DÉNIVELÉ + : 580 m

DÉNIVELÉ - : 1720 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 3 : Cabane de Mont Fort - Cabane de Prafleuri

Départ matinal pour une longue journée. Première montée au Col de la Chaux suivie d'une courte descente et d'un faux plat pour une deuxième montée au Col de Momin et après une courte descente, troisième montée à la Rosa Blanche, 3336m. Nous finirons notre journée par une belle descente vers le refuge de Prafleuri, 2657m. (Du dénivelé et de la distance. Parcours en partie sur glacier).

Dénivelés : + 984m /- 679m ; Temps de montée : environ 4h30 ; Temps total : environ 7heures

HEURES DE MARCHÉ : 7h (dont 4h30 de montée)

DÉNIVELÉ + : 980 m

DÉNIVELÉ - : 680 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 4 : Cabane de Prafleuri - Cabane des Dix

Nous commençons la journée par la montée au Col des Roux à 2800m puis nous descendrons vers le lac des Dix que nous longerons sur 3,5 km avant de monter vers la cabane des Dix (journée avec beaucoup de faux plats notamment le long du lac).

HEURES DE MARCHÉ : 6h (dont 4h00 de montée)

DÉNIVELÉ + : 750 m

DÉNIVELÉ - : 400 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 5 : Cabane des Dix - Arolla

Petite descente avant de mettre les peaux de phoque pour une grande montée vers le pigne d'Arolla à 3790m, le point le plus haut de notre parcours. Nous poursuivrons par une très belle descente vers le village d'Arolla. Nuit à l'Hôtel (étape complète montée, descente, le tout sur glaciers et en altitude ; et la douche en récompense !).

HEURES DE MARCHÉ : 6h (dont 4h30 de montée)

DÉNIVELÉ + : 930 m

DÉNIVELÉ - : 1730 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

Jour 6 : Arolla - Cabane de Bertol

Départ pour la plus longue montée du parcours en direction du col de Bertol qui culmine à 3268m. L'accès au refuge se fait par des échelles sur une cinquantaine de mètres. (Pas de descente donc repos pour les cuisses...).

HEURES DE MARCHÉ : 6h (dont 5h30 de montée)

DÉNIVELÉ + : 1300 m

DÉNIVELÉ - : 1170 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 7 : Cabane de Bertold - Zermatt puis Chamonix

Une petite descente avant une montée vers la Tête Blanche à 3700m sur le glacier du Mont Miné. De là, c'est la très longue descente pour rejoindre Zermatt au pied de la face nord du Cervin. Retour à Chamonix en train et/ou taxi. (Enfin plus de descente que de montée !)

Séparation en fin d'après-midi à l'endroit de votre choix à Chamonix.

HEURES DE MARCHÉ : 5h (dont 2h30 de montée)

DÉNIVELÉ + : 520 m

DÉNIVELÉ - : 2150 m

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des skieurs.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le jour 1 à 8h aux Houches sur la place du téléphérique de Bellevue.

Accès :

En voiture :

De l'Autoroute blanche (A40/E25/E712) vers Chamonix, prendre la première sortie "Les Houches-Centre Prarion-Bellevue"(D213). Suivre la route jusqu'au centre des Houches où vous arriverez devant le Téléphérique de Bellevue.

DISPERSION

Le jour 7 en fin d'après-midi à l'endroit de votre choix à Chamonix.

NIVEAU

contenuniveau

HEBERGEMENT

Dans des refuges de haute montagne souvent rénovés, modernes et confortables. Nuitées en chambres ou dortoirs équipés de couvertures, couettes ou duvets nordiques (prévoir obligatoirement un draps de sac), certaines cabanes ne disposent pas d'eau à cette période. Nuit en hôtel à Arolla.

Pour les titulaires de la carte d'adhésion au Club Alpin Français: nous vous remboursons la remise appliquée par le refuge, sur présentation de la carte. Remboursement effectif en fin de séjour suite à réception des factures.

TRANSFERTS INTERNES

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'aux départs des ascensions seront assurés par le guide avec son véhicule personnel à titre gratuit. Pour celles et ceux venant en voiture nous pourrions être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule qui pourra, sinon, resté garé en sécurité et gratuitement sur le parking du lieu de rendez-vous.

PORTAGE DES BAGAGES

contenuportagedesbag

GROUPE

De 4 à 6 participants.

ENCADREMENT

Vous serez encadrés par un Guide de haute montagne, diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premier secours collectif.

Tout participant au stage doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire la souscrire auprès de La Vie Sauvage.

Pour chaque stage de ski de randonnée un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré (recherche DVA, nivologie, choix d'itinéraire, technique de conversion et de ski en poudreuse). L'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début et en cours de séjour.

MATERIEL FOURNI

contenumaterielourn

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

La tête :

lunettes de soleil protection classe 4, un masque de ski, un bonnet et une casquette, éventuellement un casque* agréé pour l'alpinisme ou le ski. Crème solaire «écran total» soit un indice de protection fort entre 30 et 50. Une lampe frontale.

Le corps :

un sac* à dos montagne permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 30 litres. Un vêtement manches longues, une polaire ou soft shell. Une doudoune chaude. Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie, la neige et le vent.

Les mains :

une paire de gants fins en cuir ou polaire et une paire plus chaude.

Les jambes :

l'idéal est un pantalon de ski en gore tex avec ouvertures latérales au-dessous duquel vous mettrez un collant si besoin.

Les pieds :

des skis de randonnée*, une paire de "peaux de phoque" en bon état et bien encollées, une paire de couteaux à neige adaptés à vos fixations, une paire de chaussures* de randonnée à skis, une paire de bâtons* de ski.

Divers :

DVA, pelle, sonde. Crampons*, baudrier*. Prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petites pour les glisser dans votre veste au chaud prêt du corps. Petit couteau, petit thermos , appareil photo, petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules, boules Quiès. Par mesure d'hygiène vous devez prévoir un drap de sac pour les nuits en refuge. Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en refuges et hôtel du premier soir au dernier midi en pension complète (nuitée + petit déjeuner + repas du soir ; pique-nique ou repas chaud le midi)
- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas
- Le trajet du retour sur Chamonix en taxi ou en transport en commun
- Le trajet en taxi bus entre Champex et Verbier-Le Chable lors de la deuxième étape

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vivres de courses
- Les frais à caractère personnel : boissons dans les refuges...
- La location éventuelle du matériel (prêt possible de certains équipements)
- Les frais de transports non prévus en cas d'annulation d'une étape en raison de mauvaises conditions météo ou bien d'avalanches
- Les assurances responsabilité civile, assistance et annulation
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».