

DE ZERMATT A VERBIER

Suisse

Randonnée itinérante à raquettes sur glaciers

6 jours / 5 nuits / 6 jours de marche



Cette randonnée est la 1ère partie de la traversée des Alpes, programmée par différents partenaires de Vagabondages. De Zermatt au Mercantour, cet itinéraire prestigieux vous propose une traversée des Alpes en quatre tronçons.

Haute route historique du raid à ski, cette première partie permet de découvrir les magnifiques paysages glaciaires des Alpes Valaisannes. De Zermatt, au pied du Cervin, jusqu'à Verbier, l'itinéraire se déroule principalement sur glaciers. Il chemine entre les sommets prestigieux et autorise l'ascension de certains plus modestes, mais dépassant tout de même allégrement les 3500 m !

Il est possible d'enchaîner ce séjour avec Verbier-Chamonix (5 jours)

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous en gare de Riddes à 08h30.

Transfert en train jusqu'à Zermatt (2h15) ou en minibus et montée en téléphérique jusqu'à Schwarzsee à l'altitude de 2588 m. Traversée **au pied de la face nord du Cervin** (très spectaculaire) pour rejoindre le glacier de Zmutt à 2300 m, poursuite jusqu'à la Schonbielhütte alt : 2694 m.

Dénivelée : +500 m – 280

Longueur : 8 km

Horaire : 4h00

Jour 02 : Départ matinal de la cabane pour un parcours entièrement glaciaire en direction de **la Tête blanche alt : 3724 m, point culminant du raid** (passage obligatoire à 3600 m). Traversée et descente du glacier du Mont Mine, puis par une petite remontée arrivée à la cabane Bertol alt : 3311 m.

Dénivelée : + 1170/1280m ; - 400/500 m

Longueur : 12 km

Horaire : 7h30

Jour 03 : De la cabane Bertol nous nous régalerons d'une **longue descente** de 1300 m, Suivant les conditions et la forme du groupe nous ferons un petit tour en direction du glacier d'Arolla, avant de rejoindre l'auberge pour un repos réparateur après cette 1^{ère} partie de raid. Nuit en auberge dans la vallée à Arolla, permettant de prendre une douche !

Dénivelée : +250 m, - 1500m

Longueur : 7 km

Horaire : 4h00

Jour 04 : Au départ d'Arolla, une remontée en forêt nous conduit dans les alpages d'Arolla à 2455m. **Le passage du pas de Chèvre**, avec ses échelles, à 2855 m nous permet de rejoindre le glacier de Cheillon et la cabane des Dix alt : 2928 m.

Dénivelée : + 1100 m, -100 m

Longueur : 8 km

Horaire : 5h00

Jour 05 : De la cabane des Dix et par le pas du chat nous rejoindrons **le lac artificiel des Dix** à environ 2360 m d'altitude, que nous longerons sur une grande distance, avant une remontée au col des Roux pour descendre dans la combe de Praffleuri et sa cabane à 2624 m.

Dénivelée : + 500 m , - 500 m

Longueur : 10 km

Horaire : 6h30

Jour 06 : Remontée en altitude pour atteindre le sommet de **Rosablanche à 3336 m** (passage obligatoire 3180 m), puis le col de Momin et le lac du petit Mont Fort enfoui sous la neige à 2764 m. la remontée au col de la Chaux 2960 m nous permettra de basculer sur le Val de Bagne et la descente sur Verbier. Descente en téléphérique jusqu'au Chable puis en train jusqu'à Riddes.

Dénivelée : + 770 m/+930 m , -1300 m/-1460 m

Longueur : 13 km

Horaire : 6h00

Attention ! Ce séjour se déroule en haute-montagne.

Il peut être annulé en cas de prévisions météo défavorables (certaines étapes nécessite une bonne visibilité), de fort risque d'avalanches ou pour des raisons de sécurité (présence de glace sur certaines parties de l'itinéraire). La décision est prise 48 heures à l'avance.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 à 08h30 à la Gare de Riddes (Suisse).

Accès voiture : Riddes est situé dans le Valais à quelques kilomètres de Martigny. Rejoindre Martigny via Lausanne ou Chamonix.

Parking : Vous pouvez garer votre véhicule sur un parking situé à 500 m de la gare.

Accès en train :

Paris 15h57 – Riddes 21h00 (changement à Lausanne et Martigny).

Les horaires sont donnés à titre indicatif, vérifier leur validité sur le site www.cff.ch

Accès avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève : www.gva.ch

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée.

DISPERSION

Le jour 06 à la Gare de Riddes à 16h45.

En train : Riddes 16h55 – Paris 22h03 (changement à Martigny et Lausanne)

Les horaires sont donnés à titre indicatif, vérifier leur validité sur le site www.cff.ch

Retour avion :

Train pour l'aéroport de Genève-Cointrin.

Hébergements avant ou après la randonnée :

Pour la nuit à Riddes :

- chambres d'hôtes Montagne et Plaine : 00 41 27 387 93 48

- chambres d'hôtes La Romaine : 00 41 27 306 71 87

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. **Vaccination obligatoire** (exigée pour les nuits en Suisse). Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

Une assurance assistance-rapatriement est indispensable car les secours sont facturés très chers en Suisse.

NIVEAU

Pour marcheurs aventuriers.

Randonneur niveau 5 sur une échelle de 5.

Plus de 7 h 00 de marche par jour.

Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 900 m à 1400 m montée et/ou descente.

Expérience de la randonnée glaciaire en été et/ou du cramponnage souhaitée. Tenir compte des effets de l'altitude dans la lecture des chiffres ci-dessous.

Dénivelée moyenne : 950 m

Maximum : 1280 m

Longueur moyenne : 10 km

Maximum : 13 km

Horaire moyen : 6 h 00 mn

Maximum : 7 h 00 mn à 9h00 (selon les conditions)

HEBERGEMENT

4 nuits en refuges de haute montagne gardés et chauffés, en dortoirs. Les refuges d'altitudes suisses sont simples mais confortables. Pas de douche. L'eau courante n'étant pas potable, il faut acheter des bouteilles d'eau pour les repas (prévoir euros ou francs suisses).

1 nuit en auberge à Arolla. Petits dortoirs, douche et sanitaires collectifs.

Repas : Pension Complète.

TRANSFERTS INTERNES

Train ou Taxi Riddes - Zermatt
Téléphérique de Schwarzsee – Télécabine de Verbier
Train Le Chable - Riddes

PORTAGE DES BAGAGES

Sac comportant les affaires personnelles pour le raid et le pique-nique du jour.
+ le matériel personnel de progression glaciaire (baudriers, crampons)

GROUPE

Les groupes sont constitués de 4 à 6 personnes.

ENCADREMENT

François, Thierry ou Jerome, Guides de Haute montagne français, connaissant parfaitement le massif.

Le mot du guide :

« J'attire votre attention sur le fait que ce raid s'effectue en haute altitude, (sommets à plus de 3700 m) les conditions météo peuvent être sévères, les dénivelés et les distances parcourus s'adressent à des pratiquants entraînés et ayant déjà une expérience du raid itinérant.

Une préparation physique sera donc nécessaire, sorties régulières durant l'hiver et si possible réalisation durant les mois de mars et d'avril de sommets à plus de 3000 m.

Les pentes rencontrées sont assez classiques pour des randonneurs habitués, la qualité de la neige peut nécessiter l'usage, pour certains passages, de crampons, nous aurons également à marcher encordé sur de longues portions (glacier oblige). Voilà pour les détails techniques, ceci n'a pas pour but de vous affoler mais de bien préciser les choses, et bien sûr n'hésitez pas à me contacter pour tout questionnement ou renseignements annexes. »

MATERIEL FOURNI

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes "TSL 225" très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski. DVA, pelle et sonde sont également fournies.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard, 1 bonnet
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.

Equipement

- **1 sac à dos de 50 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (limitez vous au minimum, pas de douches sauf 1 soir, lavabo d'eau froide le plus souvent).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- **Un sac de couchage (duvet)**
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Indispensable : Une paire de crampons (il faut qu'ils soient réglés sur vos chaussures pour ne pas perdre de temps au moment de les mettre).

Sur cette randonnée il est important de ne pas être trop chargé car l'itinéraire est suffisamment fatiguant pour ne pas en rajouter ! N'hésitez pas à appeler votre guide (son numéro vous sera communiqué quelques jours avant la randonnée) pour avoir son avis au moment où vous bouclez votre sac.

DATES ET PRIX

Dates du mardi au dimanche	Prix par personne
02 au 07 avril 2024	1 535 €

Autres dates possibles pour groupes constitués à partir de 5 personnes.

Enchaînement possible avec : **Verbier-Chamonix** du 08 au 12 avril 2024

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- l'hébergement en pension complète
- le prêt des raquettes, des bâtons, Arva, pelle et sonde
- les téléphériques et trains prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- L'eau pour la boisson et les jetons de douche dans les refuges.
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'assurance annulation - assistance - rapatriement, interruption de séjour

POUR EN SAVOIR PLUS

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Suisse N°283 et 284

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le **cas général**.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrètement d'un bateau**.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.**

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes **causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- **Assurance Bagages** : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.**

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend **les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement**, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex