

ALPES

Traversée Chamonix Zermatt par les sentiers

À partir de
1 350 €

EN RÉSUMÉ

SPOT	Mont-Blanc
DURÉE	7 jours
NIVEAU	Avancé

LES SPORTS

Randonnée

EN QUELQUES MOTS

La traversée Chamonix-Zermatt par les sentiers... un trek mythique !
Nous vous proposons de rallier par les sentiers ces deux grandes capitales des Alpes que sont Chamonix et Zermatt.
Ce trek mythique vous fait passer par les plus belles randonnées qui vous mènent du Mont-Blanc, dans la vallée de Chamonix, au pied du Cervin, dans la vallée de Zermatt.
Ce séjour vous permet de découvrir toute la diversité des paysages alpins, ainsi qu'une faune et flore riches et variées, sans oublier l'accueil chaleureux des villages typiques où vous faites étape.
Ce massif des Alpes regroupe à lui seul une soixantaine de sommets qui culminent à plus de 4000 mètres. Le spectacle qui s'offre à vos yeux est tout simplement majestueux...
Au cours de votre trek, vous pourrez profiter aussi de la vue imprenable en haut des barrages de la Dixence et de Moiry, pour finir en apothéose à Zermatt, au pied du Cervin. Ce sommet à 4 478 mètres vous dévoile sa géométrie remarquable : une pyramide presque parfaite constituée de quatre faces et de quatre arêtes.
Un itinéraire exclusif au pied des hauts sommets du Mont Blanc de Cheillon, le Pigne d'Arrola, le Weisshorn, recouverts de leurs glaciers aux allures himalayennes.

LES POINTS FORTS

- ✔ Un vrai trek en milieu alpin au coeur d'une nature préservée
- ✔ Une découverte de villages montagnards typiques et de la vie en Suisse
- ✔ Le spectacle grandiose du Cervin à l'arrivée à Zermatt
- ✔ Nos petits groupes limités à 8 participants !

BUDGET

Les prix s'entendent par personne, en chambre double, et sur la base d'un groupe de 4 personnes minimum.

Sur ce voyage, vous rejoignez un groupe accompagné par un guide francophone : c'est une bonne façon de découvrir le pays encadré par un professionnel, d'y rencontrer d'autres voyageurs comme vous pour partager vos émotions, de vous laisser porter par le programme, et accessoirement de partager les frais de transport et d'encadrement !

Si vous souhaitez être seul lors de votre voyage et en choisir les contours et les options, vous pouvez nous faire part de cette demande via l'option demande de devis.

LE PRIX COMPREND

- Guide accompagnateur local francophone jusqu'à 8 participants
- Transferts prévus au programme (remontées mécaniques, bus local, taxi...)
- Transfert des bagages par un véhicule logistique (sauf pour les nuits J1 et J2 en refuge d'altitude)
- 6 nuits en refuge, gîte et hôtel (chambres collectives à partager)
- Pension complète du dîner du J1 au déjeuner du J7 sauf le dîner du jour 6 à Zermatt

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'acheminement aller - retour jusqu'au lieu de rdv et dispersion
- Les vivres de course (barres céréales, fruits secs ...)
- Boissons et extras personnels.
- Le petit déjeuner et le déjeuner du J1, le dîner du J6 à Zermatt et le dîner du J7
- Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.
- Les pourboires
- Le transfert retour en navette privée entre Zermatt et la vallée de Chamonix
- Les transferts non prévus au programme
- Les jetons de douche dans les hébergements

JOUR PAR JOUR

JOUR 1
CHÂBLE - FIONNAY - CABANE DE LOUVIE

PETIT-DÉJEUNER libre
DÉJEUNER libre

Rendez vous à la gare SNCF du Châble à 13h30 (déjeuner non inclus). Transfert en direction de Fionnay, hameau entouré de sommets prestigieux tel que le Grand Combin (4314m). Journée de mise en jambe dans la vallée du Val de Bagnes jusqu'à notre lieu d'hébergement, un refuge perché au-dessus d'un petit lac, à 2207 mètres d'altitude, au coeur d'une réserve naturelle bercée de légendes, peuplée de bouquetins, marmottes et chamois.
Ce jour-là, nous portons nos affaires pour les 2 prochaines nuits en refuge.

JOUR 2
CABANE DE LOUVIE - CABANE DE PRAFLEURI

Nous abordons la dimension alpine dans toute sa majesté à l'approche du col de Louvie (2921m) situé au pied du Mont Fort, point culminant de Verbier-Nendaz. Nous longeons ensuite le glacier du " Grand désert ", dans un décor très minéral. Montée au col de Prafleuri (2965 m) et descente à la Cabane de Prafleuri (2660 m) pour passer la nuit. Cette cabane servait à l'origine pour la construction du barrage de la Grande Dixence : nous pouvons encore observer les traces de la vaste carrière d'où provenaient les matériaux.
(Pas de transfert de bagage)

JOUR 3
CABANE DE PRAFLEURI - LES HAUDERES

Départ pour une randonnée le long du lac et le barrage de la Grande Dixence, barrage-poids le plus haut du monde, un mur de 285 m de haut et 700 m de long, pesant 15 millions de tonnes et retenant 400 millions de m3 d'eau. Nous montons ensuite au col de Riedmatten (2919m). De là, nous surplombons le Glacier de Cheilon avant de descendre sur le village d'Arolla (2000 m). Transfert en direction des Haudères en bus postal. Nuit au pied des Dents de Veisivi, au coeur des Alpes valaisannes.
Nous retrouvons nos bagages au Gîte.

JOUR 4
LES HAUDERES - LA SAGE - COL DE TORRENT - ZINAL

Des Mélèzes, nous repartons en direction de la Sage en bus. Depuis le hameau de la Sage (1667 m), nous foulons un sentier zigzagant à travers les alpages jusqu'au Col de Torrent (2916 m), belvédère exceptionnel sur les sommets du val d´Evolène. Versant Evolène, de gauche à droite, nous pouvons contempler la Dent d'Hérens, la Tête Blanche, les Dents de Perroc, le groupe du Mont Blanc de Cheillon et les Aiguilles Rouges qui cachent en partie le Grand Combin. Versant Moiry, la vue est imprenable sur le Bieshorn et l'énorme Weisshorn. Descente somptueuse entre le lac des Autannes (2686 m) et le lac de Mory (2250 m), d´un vert émeraude fascinant. Nous franchissons ensuite le col de Sorebois (2835 m) avant de nous rendre au téléphérique panoramique jusqu'à Zinal (1675 m). Nuit à l'auberge Alpina, situé dans un quartier calme au coeur du village valaisan de Zinal.

JOUR 5

ZINAL - COL DE FORCLETTA - GRUBEN

Aujourd'hui nous quittons la Suisse romande, pour la Suisse alémanique, partie germanophone de la Suisse. Entre forêts et alpages nous évoluons sur un long balcon en direction du col de Forcletta (2874 m), où une splendide vue s'étend de la dent Blanche au Mont-Blanc. Nous empruntons un sentier panoramique qui nous permet de redescendre progressivement à Gruben (1818 m), un tout petit village d'alpage. Nuit en hôtel-refuge.

JOUR 6

GRUBEN - COL D'AUGSTBORDPASS - ZERMATT

DÎNER libre

Le col d'Augstbordpass (2893 m), sera notre dernier grand col d'altitude au coeur des Alpes. Après la traversée d'une forêt de mélèses, nous montons jusqu'au col de Augstbordpass (2893 m) en traversant les alpages de la Turmanntal. Vue panoramique sur l'Oberland et le Valais. Nous descendons dans la vallée de Mattertal jusqu'à St Niklaus (1138 m), un lieu de villégiature niché entre les montagnes et les glaciers les plus somptueux d'Europe. Transfert pour Zermatt . Dîner libre et nuit à Zermatt.

JOUR 7

ZERMATT

DÎNER libre

Montée en boucle sur les hauteurs de Zermatt grâce à un superbe sentier en balcon face au Cervin, offrant une vue imprenable sur les nombreux 4000. Nous apprécions les différents paysages : le Cervin, le Mont-Rose, les fabuleux glaciers de Zermatt sont au rendez-vous! Descente progressive sur le village de Zermatt. Dispersion aux alentours de 14h à Zermatt.

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Séjour réservé aux randonneurs/trekkeurs expérimentés et en très bonne forme physique en raison des temps de marche journaliers et dénivelés quotidiens importants. Temps de marche ou d'activité : 3 à 10 heures de marche quotidienne et 7 jours de randonnées consécutives.

Dénivelé / Altitude / Terrain : Dénivelé positif moyen par jour de 1000m par jour et maximum de 1249m

ENCADREMENT

Notre randonnée est encadrée par un accompagnateur en montagne.
Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

ALIMENTATION

Repas :

- Les pique-niques du midi sont achetés dans les différents lieux de passages : refuges, fromageries,...
- Le soir, les repas sont servis dans les différents lieux d'hébergement.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

Boissons:
Les boissons personnelles ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie pour les cafés, jus de fruits, bières ou coca durant les haltes...bien souvent les refuges n'ont pas de machine à carte bleue !

HÉBERGEMENT

En refuge de montagne : les nuitées se passent généralement en dortoirs. Prévoir à cet effet les dispositifs de défense habituels contre les risques existants de ronflements. Les dortoirs sont équipés de couvertures. Bien penser à prendre un drap de couchage et une taie d'oreiller, pour rendre vos nuits plus douces. En auberges et gîtes les chambres seront partagées en dortoirs et les sanitaires collectifs.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous le J1 à la gare du Châble (Suisse) à 13h30.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Accès :

- Si vous venez en train : Prendre un train jusqu'à Genève, puis ligne Genève > Martigny, puis Martigny > Le Châble. Tous les horaires de train doivent être vérifiés auprès de la SNCF ou CFF.

- Si vous arrivez en voiture : Autoroutes jusqu'à Genève, ou Chamonix puis direction Martigny, le Châble.

Attention les autoroutes en Suisse nécessitent une vignette particulière.

FIN DU SÉJOUR

La journée vous ne portez que votre sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, vêtements de rechange en cas de pluie et affaires lors des nuits en refuge). Le transfert des bagages est effectué par un véhicule logistique d'une étape à l'autre : ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport et rester d'un poids raisonnable (9kg max). La journée, portage limité aux affaires personnelles sauf pour la première nuit où vous devez porter vos changes pour 2 jours. Les bagages ne sont pas acheminés au refuge le J1.

DÉPLACEMENT

Le transfert des bagages est effectué par un véhicule logistique d'une étape à l'autre : ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport et rester d'un poids raisonnable (9kg max). La journée, portage limité aux affaires personnelles sauf pour les deux premières nuits où vous devez porter vos changes pour 3 jours. Les bagages ne sont pas acheminés au refuge le J1 et J2.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

BAGAGES ET TRANSFERT

Vous prévoirez 2 sacs :

- Un sac de voyage pour vos affaires de rechange, transporté par le véhicule d'assistance (10 kg maximum, 60 par 40 cm),attention un seul sac par personne.

Sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange à confier aux transporteurs. Attention ! 1 seul sac ne dépassant pas 10 kg, tout surplus sera refusé ou facturé. Les bagages sont acheminés en voiture d'étape en étape sauf J1 et J2. Vos affaires de rechange et votre sac de couchage doivent être regroupés dans 1 seul sac. Les bagages sont acheminés le matin du jour 7 et gardés sur le lieu de dispersion.

- Un sac à dos 40L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine. Pensez à un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

Conseil du guide:
Dans votre sac à dos vous y glisserez :

- Vêtements chauds (polaire, pantalon, bonnets et gants)
- Vêtements de pluie
- Gourde
- Appareil photos
- Crème solaire
- Et votre pique nique de la journée.

EQUIPEMENT

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel collectif (boussole, altimètres, cartes, pharmacie, corde ...) est prévu par l'encadrement.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un t-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. 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 en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

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. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidi lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sac)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paire de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Une petite lampe de poche(avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde ou camel-back de 1.5l
- Un couteau de poche
- Un tupperware individuel en plastique, pour les salades de midi + couverts et gobelet.
- Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier-toilette + briquet (pour le brûler).
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et :

- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive.

GUIDE DE VOYAGE

LES ALPES EN QUELQUES MOTS

Haut lieu de randonnée et d'alpinisme, les Alpes sont le paradis des amoureux de nature. Entre ses nombreux sommets et chaînes de montagne, ses parcs naturels et le Mont Blanc, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux sur les 1200 km du massif alpin !
Découvrez les différents massifs des Alpes : Bauges, Chartreuse, Vercors ou plus au sud Mercantour, vallée des Merveilles ou encore Queyras. Grâce à la randonnée, on atteint des montagnes préservées où l'on trouve une faune et une flore exceptionnelle : plis de 30 000 espèces animales et 13 000 espèces végétales. C'est un terrain de jeux formidable pour la randonnée, le trail, l'alpinisme sur les montagnes les plus hautes et l'hiver le ski, les raquettes, le ski de randonnée ou même le traîneau à chiens !

De beaux parcours se font également en trek itinérant, ce qui permet de s'immerger complètement dans cette nature à quelques pas de chez nous ! Qui aurait cru à une telle diversité dans notre cher hexagone ?