



Les 4000 de Saas-Fee

Raid itinérant à ski En Haute Montagne 4 jours / 3 nuits

Au cœur du **Valais Suisse**, entre Zermatt et Saas-Fee, se trouve la **plus forte concentration de sommets de 4000 mètres** de toutes les Alpes. L'ambiance est presque **himalayenne**. En randonnant sur de **vastes glaciers**, nous gravirons 3 de ces sommets (sans difficulté technique) offrant des panoramas somptueux, notamment sur **le Cervin**, tout proche. Hébergement dans 2 refuges confortables.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Saas-Fee (1800 m) - Refuge-Hôtel Langflue (2870 m)

Rdv à Saas-Grund. Transfert (2 mn) à Saas-Fee. Montée en téléphérique à Felskinn (3000 m). Traversée du glacier de Fee pour rejoindre le refuge Langflue. Nuit au refuge.

D : 100 m.

Jour 2 : Alphubel (4206 m)

Course avec **sac allégé** en aller-retour depuis Langflue. Du sommet, panorama magique à 360° : Mt-Rose, Cervin, Mt-Blanc, Bernina : <http://youtu.be/ymo6NHX0xrQ> Nuit au refuge.

M et D : 1336 m.

Jour 3 : Allalinhorn (4027 m) - Britannia Hütte (3030 m)

Encore un beau sommet (http://youtu.be/v_QgjEpw1yl) puis une belle traversée pour rejoindre le refuge Britannia. Nuit au refuge.

M : 1160 m - D : 1000 m.

Jour 4 : Strahlhorn (4190 m) - Saas Fee

Traversée des glaciers Hohlaub et Allalin pour rejoindre le 3^e sommet de 4000 du Raid : le Strahlhorn. Rando avec **sac allégé** depuis le refuge. Puis descente sur Saas-Fee (en fin de saison, si enneigement insuffisant, nous emprunterons le téléphérique de Felskinn). Transfert (2 mn) et séparation à Saas-Grund.

M : 1160 m - D : 1190 à 2390 m (selon enneigement).

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.

Cartographie

Carte Suisse au 1/50.000^e : Mischabel n°284S. Disponible sur www.swisstopo.ch

Niveau

GRANDE FORME 1 2 3 4 **5** 6

Étapes quotidiennes de 5 h environ et 1200 m de dénivelé positif.

L'étape du jour 2 est plus longue (6h00 et 1330 m) mais elle s'effectue avec un sac allégé.

Pentes parfois abruptes (35°) avec utilisation du baudrier (progression en cordée) et des crampons. Vous devez **être un bon skieur de randonnée** (Bon contrôle des virages et des arrêts) et avoir très bonne forme physique. Les **effets de l'altitude** fatiguent d'avantage les organismes.

Hébergement et nourriture

Refuges de haute-montagne gardés, confortables, en **pension complète**.

Le refuge Langflue est situé à l'arrivée d'un téléphérique.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé par votre guide ou le gardien du refuge.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans le refuge.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour** et votre matériel de sécurité individuel (Pelle, sonde).

L'**ascension de 2 sommets** sur 3 se fait en aller-retour depuis les refuges, sac allégé.

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 6 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 15h00 à l'arrêt du Bus n°511 devant la Poste de Saas-Grund (Valais, Suisse).

Le dernier jour, séparation vers 13h00 au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

Co-voiturage possible avec le guide ou d'autres participants. N'hésitez pas à nous demander.

En train + bus

300 € aller-retour environ

-Aller :

Paris-Gare de Lyon – Saas Grund, Poste (Via Lausanne et Visp)

Départ : 7h57 – Arrivée : 14h22

-Retour :

Saas Grund, Poste - Paris-Gare de Lyon (Via Visp et Genève)

Départ : 14h01 – Arrivée : 20h49

Horaires non contractuels à vérifier auprès de :

Chemins de Fer Suisses - CFF : www.cff.ch

SK33 - HIVER 2019-2020

www.trekalpes.com

En voiture

Autoroute (vignette obligatoire : 30 € env.) jusqu'à Sierre (via Lausanne puis Martigny), puis **route jusqu'à Saas-Grund via Visp.**

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Hébergement à proximité du lieu de RDV

Type	Situation	Prix indicatifs (à partir de)
Hôtel	Saas-Grund	Chambre et petit-déjeuner 55 €

Si vous désirez prolonger votre séjour à Saas-Grund, avant ou après le stage, demandez-nous les coordonnées de l'hôtel. Vous pourrez alors réserver et régler directement auprès de l'hôtel.

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de l'hôtel pour la durée du séjour.

Dates et prix

Le séjour se déroule **aux dates que vous souhaitez, de la mi-mars à la mi-mai.**

Tarifs par personne	
4 à 6 participants	980 €
3 participants	1150 €
2 participants	1450 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges gardés.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques (sauf jour 1) et les dîners.
- Les transports de personnes et remontées mécaniques prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde, baudrier).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.
- Le matériel technique personnel (voir page 5).

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

• Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski anti-brouillard.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon ou sur-pantalon de ski, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées et s'ouvrant sur toute la longueur (meilleure aération).
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

- Paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.
- Paire de gants de rechange.

Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi- hautes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).
- Le soir les refuges prêtent des chaussons en plastique.

Matériel technique

Non fourni par TrekAlpes.

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Fart pour faciliter la glisse et colle pour ré-encollage éventuel des peaux.
- « Peaux de phoques » adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.
- **Crampons avec antibotte**
- **Piolet léger pour la marche (Longueur de 60 à 70cm)**

Location du matériel

Si vous habitez en région parisienne vous pouvez louer le matériel au magasin suivant :

La Haute Route / 33 Bd Henri IV / Paris 4^e / 01 42 72 38 43 / <http://www.lahauteroute.net/>

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est **fourni**.

- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.
- **Baudrier** avec mousqueton à vis.

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

Matériel divers

Ce matériel n'est pas fourni par TrekAlpes.

Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.

- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaine ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap-sac (couvertures fournies) ou un duvet et serviette de bain, uniquement si vous logez en gîte.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires dans le sac à dos.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Pour **transporter vos affaires personnelles du séjour** et le pique-nique de la journée.

De contenance **40 litres env.**

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 20% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 10 kg.

Sachant que la pelle + la sonde pèsent environ 700 g, 1 litre d'eau + pique-nique pèsent 1,5 kg, le sac à dos vide pèse environ 1,5 kg ; il faudra limiter le poids du reste des affaires à 6 kg maximum.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 € - RCS de Gap - SIREN n°530 670 546

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Maj le 8-10-19