



Haute Route de Chamonix à Zermatt

Raid à ski en Haute Montagne 6 jours / 5 nuits / 6 jours de randonnée

Le rêve de bien des skieurs de randonnée : l'authentique Haute Route, **du Mont-Blanc au Cervin**. La plus mythique de toutes les traversées à ski. L'itinéraire relie deux capitales mondiales de la haute montagne, dans une **ambiance sauvage de très haute montagne**. Avec des passages de hauts cols (Jusqu'à 3600 m) et ascension de superbes sommets avec vue panoramique (Point culminant à presque 3700 m). Hébergement dans des **refuges gardés et confortables**.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Argentière (1245 m) - Téléphérique des Grands Montets (3296 m) - Refuge d'Argentière (2771 m)

Rdv à Argentière à 10h30 et montée en téléphérique à l'Aiguille des Grands Montets. Nous sommes d'emblée immergés dans une ambiance haute montagne au cœur du massif du Mont-Blanc. Panorama fabuleux sur les [Aiguilles Vertes \(4122 m\)](#) et [d'Argentière \(3900 m\)](#). Nous descendons par le glacier des Rognons pour rejoindre celui d'Argentière. Nous remontons ensuite par ce dernier pour rejoindre le refuge du même nom. Nuit en refuge.

M : 200 m - D : 730 m.

Pour l'hiver 2019-2020 : le téléphérique des Grands Mottets étant fermé. Nous emprunterons le télésiège du Plan Joran qui nous montera à 2000 m. Traversée de la montagne de Lognan jusqu'au glacier d'Argentière que nous remonterons jusqu'au refuge du même nom. Nuit en refuge.

M : 800 m.

Jour 2 : Col du Tour (3282 m) - Relais d'Arpette (1627 m)

Belle étape de haute montagne se déroulant sur 3 glaciers successifs (Argentière, Tour et [Trient](#)) en passant par 3 cols (Passon 3028 m ; Tour 3282 m ; Ecandies 2796 m). Descente en Suisse et nuit en gîte très confortable dans le paisible Val d'Arpette.

M : 915 m - D : 2060 m.

Jour 3 : Verbier - Col des Gentianes (2903 m) - Rosablanche (3336 m) - Prafleuri (2624 m)

Transfert au Châble (30 min). Nous utilisons ensuite les remontées mécaniques de la station de Verbier pour rejoindre le Col des Gentianes. Traversée du glacier de la Chaux pour passer le col homonyme (2940 m) et rejoindre le Col de Momin (3003). Traversée des glaciers de Grand Désert et de Prafleuri, avec en option l'ascension du [Sommet de Rosablanche](#). Descente et nuit à la Cabane (Refuge) de Prafleuri.

M : 700 m - D : 1000 m. (si ascension de la Rosablanche ajouter 180 m de M et D)

Jour 4 : Col des Roux (2804 m) - Cabane des Dix (2928 m)

Montée au col des Roux puis descente au Lac des Dix (2380 m). Belle traversée le long des berges du vaste lac des Dix jusqu'au Pas du Chat. Montée et nuit à la Cabane (Refuge) des Dix sous le [Mont-Blanc de Cheilon](#) (3870 m).

M : 740 m - D : 440 m.

Jour 5 : Pigne d'Arolla (3796 m) - Cabane des Vignettes (3160 m)

Aujourd'hui nous entrons véritablement au cœur des hautes montagnes mythiques du Valais Suisse. Ascension de la Pigne d'Arolla offrant une [vue panoramique](#) sur les 4000 du Valais et tout l'Arc Alpin. Descente et nuit à la Cabane (Refuge) des Vignettes, perchée sur son éperon rocheux.

M : 900 m - D : 640 m.

Jour 6 : Col de Valpelline (3568 m) - Zermatt (1600 m)

Dernière étape, sans doute la plus belle. Nous zigzaguons entre les immenses pyramides enneigées du Valais en passant par des cols très élevés. Pour finir par une [descente d'anthologie](#) vers Zermatt (près de 2000 m de dénivelé), entre la Dent Blanche (4357 m) et le Cervin (4477 m). Séparation au village de Zermatt vers 16h. Transfert retour vers Chamonix en train ou en taxi (à payer sur place).

M : 890 m - D : 2450 m.

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 IGN TOP 25 au 1/25.000^e n° 3630 OT Chamonix Massif du Mont-Blanc

[Cartes Nationales Suisses au 1/50.000^e](#) n° 282S Martigny, n° 283S Arolla, n° 284S Mischabel.

Niveau

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

Pentes parfois abruptes (35°) avec utilisation du baudrier (progression en cordée) et des crampons. Vous devez **être un très bon skieur de randonnée** et avoir **très bonne forme physique**. Etre à l'aise sur tous les types de neige et savoir effectuer des virages serrés, surtout en pentes raides. Les **effets de l'altitude** fatiguent d'avantage les organismes.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans **1 gîte** et **4 refuges de haute montagne** confortables et gardés, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des dortoirs collectifs (4 à 20 places), avec sanitaires sur le palier.

Douches uniquement le Jour 2 et le Jour 3 (non compris dans le tarif).

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays 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.

Pas d'eau potable dans les refuges, vous devrez donc y acheter des bouteilles d'eau minérale (8 € env. / par jour).

Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour** et votre matériel de sécurité individuel (Pelle, sonde) + le pique-nique du jour. Vous prenez les pique-niques de chaque jour dans les refuges.

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **3 à 6 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 10h30 devant la **gare SNCF d'Argentière (74)**.

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée.

Le dernier jour, séparation vers 16h00, à Zermatt (Suisse).

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

(Horaires indicatifs / à vérifier)

TGV Paris/Saint-Gervais, puis TER Argentière.

• Départ de Paris-Gare-de-Lyon à 12h11

• Arrivée à Argentière à 18h11

Renseignements SNCF : <https://www.oui.sncf>

Pour le retour si vous n'avez pas à repasser par Chamonix :

Trains Suisses : www.cff.ch.

En voiture

Autoroute jusqu'à Chamonix puis Route Départementale jusqu'à Argentière (15 km).

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

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Téléphone	Prix indicatifs
Gîte la Boerne	2 km de la gare	04 92 21 85 14	½ pension à partir de 43 €
Gîte le Belvédère	A 400 m de la gare	04 50 18 50 66	½ pension à partir de 48 €

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le [parking de la gare](#) pour la durée du séjour.

Dates et Prix

Les séjours se déroulent la **mi-mars à fin avril**. Du Dimanche au Lundi.

	5 ou 6 participants	4 participants	3 participants
Tarifs par personne	1300 €	1400 €	1700 €

Le prix comprend :

- 1 nuit en gîte et 4 nuits refuges gardés.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners de l'accueil à la séparation.
- Les transports de personnes et les 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.
- La descente en train de Zermatt à Tasch (5 CHF ; 12 min de trajet)
- Le transfert retour, de Tasch à Argentière (en train = 90 CHF env. ; 3h40 de trajet / en taxi collectif = 400 euros environ à partager par les participants ; 3h00 de trajet).
- Le matériel de ski et les crampons (location possible).
- L'eau et les boissons dans les refuges (compter environ 8 € par jour).
- Les douches dans les 2 hébergements où il y en a.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

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 • Dommage et perte 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).
- Pas besoin de chaussures légères pour le soir car les refuges prêtent des sabots en plastique.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

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.

- Peluches (« 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 anti-bottes.

Location

En Vallée de Chamonix

Nous pouvons vous réserver tout ou partie du matériel technique. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. Vous récupérerez ce matériel au magasin de sport après le rendez-vous, avec le guide. Paiement sur place.

Tarifs indicatifs hiver 2019-2020 / 6 jours	
Skis de Rando	191 €
Chaussures de ski rando	64 €
Skis + Chaussures	205 €
Crampons	40 €

A Paris

La Haute Route : 33, bd Henri-IV, 75004 Paris. ☎ 01 42 72 38 43.

<http://www.lahauteroute.net/produits-en-location/>

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est **fourni** par TrekAlpes.

- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.
- 1 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, Lysopaïne ; 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 dans les refuges) et serviette de bain.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires (étanchéité).

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 15% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 9 à 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 capital 7500 € / RCS de Gap SIREN n°530 670 546 / Garantie financière par Groupama / Responsabilité civile professionnelle par HISCOX / Licence d'agence de voyages n°005110006.

Pour nous contacter www.trekalpes.com / contact@trekalpes.com / Tél : 04 92 50 82 93

Maj 5-11-19