



Les 4000 du Valais

Alpinisme

6 jours / 5 nuits / 5 jours d'alpinisme

Le massif du Valais détient le record de la plus importante concentration de sommets de 4000 m des Alpes. Depuis la vallée du Saastal puis du Mattertall, nous gravirons 4 de ces belles montagnes. Ce sont de superbes belvédères sur les sommets des Mischabels, des Nadelgrats, de la couronne de Zinal, du Mont Rose, des Combins et du Mont-Blanc. Ce séjour d'alpinisme pour « faux débutants », bien qu'étant d'un niveau technique peu difficile, est destiné aux bons marcheurs accoutumés aux altitudes élevées.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Saas Grund (1550 m)

Rendez-vous en début de soirée à Saas-Grund et nuit en hôtel.

Co-voiturage possible depuis la France.

Jour 2 : Refuge Hohsaas (3098 m)

Journée de mise en jambe. Remontées mécaniques puis Via Ferrata ou voie d'escalade facile (niv. 3 ou 4) sur les contreforts du Lagginhorn pour atteindre le très confortable refuge Hohsaas situé au pied du Weissmies. Nuit en refuge. **M et D : 1050 m.**

Jour 3 : Weissmies (4023 m) ou Lagginhorn (4010 m)

Course d'entraînement peu difficile (PD) vers un de ces 2 sommets de 4000 m. Beau panorama sur le Valais. Retour à Saas Grund en téléphérique ou en « Monsterkart » (Trottin'herbe = trottinette à grosses roues). Nuit en hôtel. **M et D : 950 m maxi.**

Jour 4 : Allalinhorn (4027 m)

Court transfert (5 mn) en minibus à Saas Fee (1800 m) et montée en téléphérique à la station supérieure de Mittel Allalin (3456 m). Ascension de l'Allalinhorn, sommet facilement accessible et offrant une vue imprenable sur les plus hauts sommets du Valais et des Alpes. Retour en vallée en téléphérique. Transfert (50 mn) à Tasch puis train (10 mn) pour Zermatt. Téléphérique jusqu'à Blauherd (2570 m) puis 1 heure de marche pour rejoindre le refuge Fluhalp (2618 m). Nuit en refuge. **M : 650 - D : 600 m.**

Jour 5 : Rimpfischsattel (3990 m) ou Rimpfischhorn (4199 m) - Tasch Hutte (2701m)

Belle course en terrain mixte. Descente et nuit à la Tasch Hutte (Hutte = Cabane = refuge).

M : 1400 m - D : 1300 m.

Jour 6 : Alphubel (4206 m) - Täsch (1450 m)

Ascension d'un beau sommet offrant un superbe panorama sur les sommets gravis les jours précédents et sur la pyramide du Cervin. Descente et séparation à Tasch vers 16h00.

M : 1500 m - D : 2395 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

Cartes de l'Office Fédéral de Topographie Suisse - Swisstopo (1/50.000°) :

Mischabel n°284T, Visp n°274T et Arolla n°283T

Niveau

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

Étapes de 6 à 7h de marche et de plus de 1100 m de dénivelé en moyenne. **L'altitude élevée réduit les capacités physiques.** Vous devez pratiquer la randonnée ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une très bonne forme physique. La montée en altitude et la longueur des étapes sont progressives pour une meilleure acclimatation.

Technique : **Expérimenté (« Faux Débutant »).**

Bien que le niveau technique ne soit pas élevé, **une expérience préalable de la haute-montagne**, notamment de la marche avec crampons et de la progression en cordée **est préférable.**

Votre guide vous rappellera les techniques de base au cours des premiers jours.

Hébergement et nourriture

En hôtel familial les jours 1 et 3, nuits en **refuges de haute montagne** les autres jours, en **pension complète.**

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou par les refuges.

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

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vos **bagages ne sont pas acheminés** au refuge.

Vous porterez **dans un unique sac à dos vos affaires personnelles pour 2 ou 3 jours maximum** (retour en vallée en cours de séjour) et le pique-nique du jour. Eventuellement une partie du matériel collectif de sécurité.

Encadrement

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

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 19h00, à l'hôtel à Saas-Grund (Valais, Suisse).

Le dernier jour, séparation vers 16h00, à Täsch.

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

-Aller :

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

Départ : 12h23 – Arrivée : 18h48

-Retour :

Täsch - Paris-Gare de Lyon (Via Brig et Dijon)

Départ : 19h25 – Arrivée : 08h39

Horaires non contractuels à vérifier auprès de :

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

SNCF ☎ 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou www.voyages-sncf.com

En voiture (puis train)

Autoroute (vignette obligatoire : 40€ 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 1^{er} jour

Hôtel	Saas-Grund	BB 65 € ; ½ pension 90 €
-------	------------	--------------------------

Si vous désirez prolonger votre séjour à Saas-Grund, avant ou après le stage, nous pouvons vous communiquer les coordonnées de cet hôte.

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking pour la durée du séjour.

Dates et prix

Dates au choix. Nous contacter.

Tarifs / personne	
Si 4 participants	1400 €
Si 3 participants	1580 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel les jours 1 et 3 et en refuges gardés les autres jours.
- Les petit-déjeuners, les pique-niques et les dîners du rdv à la séparation.
- Les transports de personnes en minibus ou téléphérique prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le matériel technique de groupe (cordes, mousquetons, broches ...).

Le prix ne comprend pas :

- Le matériel technique personnel (possibilité de location).
- 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.

Assurance

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

Le paiement du séjour par 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.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 5°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Chapeau ou casquette + bonnet
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant bien les yeux + masque de ski

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirant favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers

Les Pieds

- Des chaussures d'alpinisme rigides (en cuir épais ou coque plastique). Avec semelles ayant de bons crampons (pas trop usés) sur lesquelles on peut adapter des crampons.
 - Guêtres ou stop-tout, pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures.
- Dans la mesure du possible, nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
 - Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir

Matériel technique

Le matériel technique collectif (cordes, mousquetons, broches ...) **est fourni par le guide.**

Vous devez vous munir du matériel technique personnel suivant :

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis
- Piolet léger pour la marche (Longueur de 60 à 70 cm)
- Crampons avec anti-bottes (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures
- 1 bâton télescopique (optionnel)

Location de matériel

Si vous désirez louer du matériel technique personnel, nous vous conseillons :

A **Paris** (4e) / **la Haute-Route** / www.lahauteroute.net / 01 42 72 38 43.

Ce magasin vous fera une remise de 10% sur le prix public sur présentation d'un justificatif de participation à un séjour TrekAlpes.

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil.... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap cousu ou "sac à viande" (couvertures fournies en refuges)
- Vos affaires de toilette et une petite serviette

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos de randonnée

De contenance 50 à 60 litres.

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.

Votre sac à dos contiendra le pique-nique du jour, les vivres de course et l'ensemble des affaires (habits de rechange, nécessaire de toilette...) dont vous aurez besoin pour toute la durée du séjour. Le sac sera allégé pour les courses éventuelles en aller-retour au départ du refuge.

Le guide peut aussi répartir entre les membres du groupe une partie du matériel collectif (cordes, mousquetons...).

Le poids de votre sac, une fois plein, ne devra pas dépasser 15% de votre poids si vous êtes une femme et 20% si vous êtes un homme.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par APST – 75017 Paris

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 75002 Paris

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 21-5-15