



Le Cervin

Alpinisme

5 jours / 4 nuits / 5 jours d'alpinisme

Sommet mythique des Alpes, le [Cervin](#) (Cervino en Italien ou Matterhorn en Allemand) resta longtemps un des derniers bastions des Alpes à conquérir. C'est une belle course, pas trop technique mais très physique, de neige et de rocher. Pour réaliser cette ascension sereinement les conditions requises sont : **endurance, gestes précis et sûrs, acclimatation à l'altitude**. Les 3 premiers jours sont destinés à réunir progressivement toutes ces conditions. Hébergement **confortable**.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : RDV à 8h00 à Cervinia (Val Tournenche). Via-Ferrata de Vofrède pour monter et dormir au Rifugio Perucca (2909 m).

Jour 2 : Ascension de la Punta di Fontanella (3384 m) par l'arete S-E. Retour en Val Tournenche (à Maen = 5 min de Cervinia) et nuit en hôtel.

Jour 3 : Au Départ de Cervinia, montée en téléphérique au Glacier de Plateau Rosa, via-ferrata du Furgen, descente sur le Glacier Oberer Theodulgletscher, montée et nuit au refuge Hornlihutte (3260 m), camp de base du Cervin.

Jour 4 : Ascension du Cervin par la Hornligrat (Voie normale Suisse). Descente et nuit à l'Hotel Schwarzsee (2584 m).

Jour 5 : Montée à Plateau Rosa par le glacier et descente à Cervinia en téléphérique.

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

Cartographie

Cartes IGC n°5 Cervino

Niveau

Physique :

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

Technique : **Expérimenté Sup.**

Étapes de 6 à 8h de marche et de plus de 1200 m de dénivelé. 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**.

Une **expérience préalable de la haute-montagne**, notamment de la marche avec crampons et de la descente en rappel, est **indispensable**.

Niveau général des courses : Assez Difficile (AD). Escalade de niveau 3 sup. maximum (sur une échelle de 1 à 9).

La cotation globale estime les difficultés maximales rencontrées et la continuité des difficultés. Elle tient aussi compte de l'altitude et de la durée de la course.

Nous utilisons ici **l'échelle alpine standard** :

- F : Facile
- PD- < PD < PD+ : Peu Difficile
- AD- < AD < AD+ : Assez Difficile
- D- < D < D+ : Difficile
- TD : Très Difficile
- ED : Extrêmement Difficile

Hébergement et nourriture

Jours 1 et 3 : refuges de haute montagne. Rif Perucca : dortoir de 25 places. Hornlihutte : dortoir de 8 places ou chambre de 2 (draps fournis+sdb privative) avec supplément de 75 eur / personne.

Jours 2 et 4 : hôtels en chambre de 2.

Séjour en pension complète.

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

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

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vos **bagages ne sont pas acheminés** aux refuges.

Vous porterez **dans un unique sac à dos vos affaires personnelles pour 3 jours maximum**.

Le **sac** sera **souvent allégé** en laissant des affaires aux refuges car les courses se font toujours en aller-retour depuis ces derniers.

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé pour **2 à 4 participants**.

Le Jour 2 pour l'ascension de la Punta di Fontanella, 1 guide de haute montagne pour 2 participants maxi. Donc si 3 ou 4 participants : 2 guides.

Le Jour 4 pour l'ascension du Cervin, 1 guide de haute montagne par participant.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h00 à Breuil-Cervinia (Val Touranche, en Val d'Aoste).

Le dernier jour, séparation vers 17h00, au même endroit.

Nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire la veille à l'hôtel près de Cervinia (65 eur / personne en ½ pension).

Tarifs

Tarifs par personne	
Si 2 à 4 participants	2800 eur
Si 1 seul participant	3500 eur

Le prix comprend :

- L'hébergement.
- Les petit-déjeuners, pique-niques et dîners, du pique-nique du jour 1 à celui du jour 5.
- Les remontées mécaniques prévues durant le séjour.
- L'encadrement par guide(s) de haute montagne diplômé(s).
- 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.

Informations pratiques pour la Suisse

- Formalités administratives : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.
- Monnaie : Franc Suisse. 1 € = 1,2 CHF env.

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 **2,85% 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 0°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 avec revêtement en peau.
- 1 paire de moufles.

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 et court (Longueur 40 cm env.)

- 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 1 magasin partenaires en Val d'Aoste. Vous devez passer la réservation et récupérer le matériel avant le rendez-vous. Les paiements s'effectuent directement auprès du magasin.

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 : Strepasil.... ; 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 Groupama

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 75002 Paris

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

Dernière mise à jour 20-5-18