France

CHAMONIX-ZERMATT EN SKI DE RANDO

Code voyage : **FCHAMZER**

SKI DE RANDO

Prochain départ confirmé le **01/04/2024**

A partir de **1 550 €**



Voyage en petit groupe Niveau : **4/5** **6 jours**

Chamonix - Zermatt est l'un des plus beaux classiques en ski de randonnée reliant deux capitales de l'alpinisme, Chamonix et Zermatt. Du mont Blanc au Cervin, ce sont les plus beaux 4000 que l'on côtoie le long de ces six étapes inoubliables. L'ambiance est "haute montagne", les paysages sont superbes et les refuges sont des cabanes suisses authentiques et confortables. Un must !
Au programme : panoramas grandioses et passages de cols à plus de 3000 m. Chaque col dévoile une nouvelle vision, dantesque et saisissante des montagnes. Le premier soir l'hallucinant profil des faces Nord du bassin d'Argentière hante les rêves du dormeur. Puis le lendemain, la caravane, en tournant le dos au Mont Blanc, va fraterniser avec les grands glaciers, loin des pistes... . Cabane de Prafleuri, cabane des Dix, cabane des Vignettes : notre itinéraire se poursuit rythmé par des étapes dans des refuges d'altitude confortables. Le point culminant du parcours sera le Pigne d'Arolla et ses 3796 m avant de conclure par une étape d'anthologie jusqu'à Zermatt.



POINTS FORTS

- Le plus célèbre des grands raids à skis des Alpes.
- Des guides experts et pédagogues.
- La proximité des plus beaux sommets : Dent Blanche, Cervin.
- Des refuges confortables et accueillants.

Jour par jour

JOUR 1

CHAMONIX - REFUGE D'ARGENTIÈRE.

Rendez-vous en début de matinée à Chamonix avec le groupe et votre guide. Présentation du raid et vérification du matériel technique, location si nécessaire. Départ par les véhicules des participants pour rejoindre le village d'Argentière.Vous montez par le télécabine de Plan Joran, puis courte descente pour rejoindre Lognan, avant de remonter en peaux de phoque vers le refuge d'Argentière par le glacier.

DÉTAIL

Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 850 m
Dénivelé négatif : 150 m
Altitude max : 3233 m
Hébergement : Refuge

JOUR 2

REFUGE D'ARGENTIÈRE - CHAMPEX.

Suivant les conditions nous monterons au Col du Chardonnet (3323 m) ou au col du Passon. L'étape est magnifique, dans un cirque très 'haute montagne'. Cela nous permettra de rejoindre la fenêtre de Saleina (3267 m). Pour passer le col des Ecandies, nous déchaussons et gravissons à pied un court mais raide couloir de neige. Puis, par le Val d'Arpette, longue et belle descente vallonnée sur le petit village suisse de Champex.

DÉTAIL

Marche : 9h-10h
Dénivelé positif : 1150 m
Dénivelé négatif : 2535 m
Altitude max : 3323 m
Hébergement : Gîte

JOUR 3

CHAMPEX - CABANE DE PRAFLEURI.

La liaison avec Verbier est assurée en véhicule jusqu'au Châble, puis téléphérique Jumbo jusqu'au Col des Gentianes. Col de la Chaux (2940 m), Col de Momin (3003 m) et ascension de la Rosablanche (facultative). Nous rejoignons ensuite la cabane de Prafleuri à 2622 m.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 990 m
Dénivelé négatif : 1150 m
Altitude max : 3336 m
Hébergement : Cabane

JOUR 4

CABANE DE PRAFLEURI - CABANE DES DIX.

Col des Roux, la Barma (2458 m) qui domine le lac des Dix. Après une traversée au-dessus du lac, nous montons à la cabane des Dix (2928 m) par le Pas du Chat. Nuit à la cabane des Dix, au pied de l'impressionnante face nord du Mont Blanc de Cheilon.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 850 m
Dénivelé négatif : 500 m
Altitude max : 2928 m
Hébergement : Cabane

JOUR 5

CABANE DES DIX - PIGNE D'AROLLA - CABANE DES VIGNETTES.

Beau parcours sur un terrain très glaciaire avec le passage de la Serpentine. Ascension du Pigne d'Arolla (3796 m), belvédère classique mais à la vue extraordinaire. Belle descente sur la cabane des Vignettes (3158 m).

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 1030 m
Dénivelé négatif : 750 m
Altitude max : 3790 m
Hébergement : Cabane

JOUR 6

CABANE DES VIGNETTES - ZERMATT.

Très belle étape, une des plus attachantes de ce raid, par le col de l'Evêque (3392 m), le col du Mont Brûlé (3213 m) et le col de Valpelline (3568 m). Superbe vue sur le Cervin. Descente sur Zermatt. Retour à Chamonix en taxi-minibus (à votre charge).

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 1290 m
Dénivelé négatif : 2770 m
Altitude max : 3568 m

À NOTER

- Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions de la montagne, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent et dans un souci de sécurité. - Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant a celui annonce, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas a ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.
- Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 29/03/2024)

Nombre de participants : de 6 à 6

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
LUN. 01/04/24	SAM. 06/04/24	**1 550 €**	COMPLET
MAR. 09/04/24	DIM. 14/04/24	**1 550 €**	COMPLET
LUN. 15/04/24	SAM. 20/04/24	**1 550 €**	COMPLET
LUN. 22/04/24	SAM. 27/04/24	**1 550 €**	DÉPART INITIÉ

Le prix comprend

- L'organisation technique du raid
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Les remontées mécaniques et les déplacements nécessaires au déroulement normal du programme
- L'hébergement en refuges en demi-pension
- Les pique-niques du midi
- Matériel technique collectif
- Le retour de Zermatt à Chamonix en minibus

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Matériel technique individuel : baudrier, crampons, piolet
- Matériel de sécurité : DVA, pelle et sonde
- Matériel de ski de randonnée : chaussures, skis, peaux, couteaux, bâtons
- Les boissons et dépenses personnelles
- Vivres de courses (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées, etc...) à votre convenance.
- L'assurance multirisques/annulation : recherche, secours et rapatriement en Suisse obligatoires.
- les frais de déplacement jusqu'à Chamonix.

Remarque : Nous faisons le choix de ne pas inclure le transfert retour de Zermatt à Chamonix. Certains souhaitent rester sur Zermatt à la fin du raid et d'autres rentrer directement chez eux en train. Il est possible de réserver une navette pour le groupe au départ de Zermatt (non compris dans le prix). Le guide fait une réservation auprès d'un taxi en début de séjour pour le retour . Compter 500 CHF à payer directement sur place auprès de notre transporteur (Le montant est à partager entre les participants)
Retour en train pour Visp, puis Martigny et enfin vallée de Chamonix. Il faut compter en moyenne environ 4 h de trajet retour, budget de 100 € par personne.

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Détail du voyage

NIVEAU

Difficulté technique :
Raid de difficulté soutenue, accessible à des skieurs de randonnée expérimentés possédant un bon niveau en ski de piste et hors-piste. Il est indispensable d'être efficace en toutes neiges. Une bonne expérience en ski de randonnée est obligatoire, avec maîtrise des techniques de base, notamment la conversion amont-aval. Vous devez aussi maîtriser le matériel de sécurité : savoir se servir efficacement d'un appareil de détection de victimes d'avalanches, d'une pelle et d'une sonde.

Difficultés physiques
Dénivelés modérés mais réguliers, il faut être en très bonne forme physique pour enchaîner les six jours du raid. Portage des affaires personnelles pendant toute la durée de l'itinéraire. Le Chamonix-Zermatt ne doit pas être votre premier raid.

Engagement
L'isolement est marqué, nous partons pour 6 jours de haute montagne. Toutefois les refuges sont très confortables et les guides font de sorte d'adapter le programme aux conditions de la montagne et de la météo.

ENCADREMENT

Notre voyage est encadré par un guide de haute montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Le guide pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques, de la montagne ou la condition des participants.

Installée dans les Alpes depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

ALIMENTATION

- Pique-niques le midi.
- Repas du soir dans les refuges.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ. Possibilité de faire des achats complémentaires à Champex.

Les boissons personnelles ne sont pas comprises dans le stage.
L'eau est payante dans les refuges (entre 5€ et 8€ en moyenne, pensez à prévoir de la monnaie en Francs Suisses car pas forcément d'appareil à carte bancaire) : prévoir des pastilles purifiantes type Micropur si vous ne voulez pas acheter de bouteilles d'eau (lorsqu'il y a de l'eau à disposition, ce qui n'est pas toujours le cas).
Il est d'usage en montagne que les clients payent les boissons des guides : le mieux étant de prévoir une cagnotte pour le groupe dès le début du séjour en fonction des moyens de chacun.

HÉBERGEMENT

Tous les refuges de l'itinéraire sont confortables et chaleureux. Les dortoirs sont de 8 à 10 personnes et ils sont équipés de couvertures ou couettes pour la nuit (prévoir le drap-sac pour des questions d'hygiène). Des chaussons ou des Crocs sont à votre disposition dans les refuges, inutile de prévoir des baskets.
Prévoir des moyens de prévention contre les nuisances sonores : boules Quiès, etc...
Pas de douches possibles sauf en vallée à Champex pour le Chamonix-Zermatt classique : il n'y a pas d'eau courante dans les refuges hormis celle qui descend des glaciers. Quelques prises électriques disponibles dans les refuges, mais prévoyez plutôt la batterie de rechange pour l'appareil photo et éteignez votre téléphone durant la journée.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous en début de matinée, à Chamonix (sauf pour les personnes ayant besoin de louer du matériel : RDV avancé à 9h. Nous le préciser à l'avance).

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Merci de nous préciser si vous viendrez en train ou en voiture. Si vous venez en train, merci de nous fournir vos horaires.

Pour les personnes ayant besoin de louer du matériel, merci de nous le préciser à l'avance.
Dans ce cas, le RDV est avancé à 9h au magasin de matériel Concept ProShop : 610 Route Blanche, 74400 Chamonix-Mont-Blanc (à 10 min à pied de la gare).
Pour ceux qui viennent en voiture, se garer au parking du Grépon (gratuit la 1ere heure) : tout au bout du parking prendre le passage

souterrain et le magasin se trouve à la sortie juste à votre gauche.

Dispersion :
Le retour de Zermatt à Chamonix en minibus est à régler directement au transporteur en Francs Suisses ou Euros au taux de change en cours, en espèces : 450 Francs Suisses à diviser par le nombre de clients participant au retour.

1) EN TRAIN :

Réseau ferroviaire Saint Gervais le Fayet, puis prendre la correspondance Saint Gervais - Vallorcine, arrêt à la gare d'Argentière. Renseignements et horaires: 3635 ou vous pouvez consulter le site www.voyages-sncf.com.

2) EN VOITURE :

Accès direct par l'Autoroute Blanche reliée au réseau autoroutier européen jusqu'à Chamonix ou Argentière.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Si vous souhaitez arriver un jour plus tôt ou rester un jour de plus, voici les hôtels que nous vous recommandons (à réserver par vos soins) :

Hôtel** Les Campanules
450 Route de Coupeau
74310 Les Houches
Tel : 04 50 54 40 71

En mars et avril :

Gîte Tupilak
1474, Montée de Coupeau
74310 Les Houches
?Téléphone : +33 4 50 54 56 66
?Mobile : +33 6 80 42 58 64

En avril :

Chalet du Club alpin Français
Chemin du Rocher Nay
LE TOUR - 74400 CHAMONIX
04 50 54 04 16

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Le matériel collectif (cordes, mousquetons) est fourni.
- Au refuge des chaussons sont à votre disposition.
- Couvertures et couettes sont fournies en refuge : pensez à prévoir le drap-sac pour des questions d'hygiène (obligatoire).

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

TETE :

- Bonnet windstopper
- Chapeau ou casquette
- Foulard et/ou tour du cou 'buff'
- Crème solaire (indice très haute protection) et stick labial
- Lunettes de glacier catégorie 4 + masque de ski

HAUT DU CORPS :

- 2 sous-vêtements techniques respirant à manches longues type « Carline » (pas de coton qui sèche trop lentement)
- 1 sous-pull technique et respirant
- 1 veste polaire épaisse
- 1 veste ou gilet en duvet
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 paire de moufles (polaire ou laine) windstopper
- 1 paire de gants (polaire ou laine) windstopper
- 1 paire de sous-gants

BAS DU CORPS :

- 1 collant technique respirant type 'Carline'
- 1 pantalon de montagne confortable
- 1 pantalon coupe-vent et imperméable type Goretex
- 2 paires de chaussettes : 1 fine et 1 épaisse

AUTRES :

- 1 drap-sac pour les refuges
- 1 petite trousse de toilette avec 1 serviette de toilette séchage rapide
- Biafine
- Papier hygiénique + briquet
- 1 ou 2 sacs plastiques de 100L et un sursac pour protéger les affaires et le sac à dos
- 1 pochette étanche dans laquelle vous mettrez vos papiers d'identité, votre téléphone, votre argent et votre contrat d'assurance/assistance avec tous les numéros de téléphone d'urgence.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

SKIS :

- 1 paire de skis de randonnées légers avec leurs fixations adaptées ainsi qu'un frein ou des lanières de sécurité, et fartés.
- 1 paire de chaussures de ski de randonnée à semelles VIBRAM
- 1 paire de peaux de phoques autocollantes adaptées aux skis

- Couteaux adaptés aux fixations
- Bâtons à rondelles larges

AUTRES :

- Matériels de sécurité : DVA, pelle, sonde
- Crampons avec système 'Antibott'
- Piolet
- Baudrier et mousquetons à vis
- Couverture de survie
- 1 lampe frontale avec piles et ampoule de rechange
- Couteau de poche
- Thermos et gourde

Nous vous renseignons sur la location du matériel technique sur Chamonix :

- Skis de randonnée
- Chaussures pour skis de randonnées
- Matériel skis de randonnées: peaux de phoques, couteaux
- Bâtons
- Piolet
- Crampons
- Baudrier
- Raquettes
- Frontale

BAGAGES

- En montagne vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 45 / 50 litres, équipé de porte-skis, piolet, etc..

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre guide disposera d'une pharmacie de première urgence.
Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- médicaments habituels
- aspirine,
- double-peau/Compeed
- élastoplast
- pansements
- désinfectant local
- anti-inflammatoire
- antispasmodique
- anti-diarrhéique
- anti-vomitif
- antiseptique intestinal
- collyre
- somnifère léger
- boules Quies

Liste non-exhaustive.
Avant votre départ il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive.
Pour toute information sur les niveaux de difficulté de nos séjours consultez la page -Evaluez vos capacités-.

Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant: allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

Adaptation de l'organisme au froid et à l'altitude

Lors d'un séjour en montagne, existe-t-il
des contre-indications médicales formellement liées à l'altitude et au froid ?

Répondre à cette question nécessite toutes les précautions d'usage et l'avis du médecin traitant. Toutefois, l'on peut distinguer deux types de séjour : les séjours en dessous de 1.500m (logement et pratique sportive comprise), et les séjours au-delà de cette altitude.

Les contre-indications médicales ne sont reprises que pour un séjour au-delà de 1.500 mètres d'altitude, sauf cas exceptionnel.

Les contre-indications médicales au séjour en montagne peuvent être:

- cardiaques

Les contre-indications sont essentiellement liées à l'altitude. Il s'agit des accidents cardiaques récents, des insufisants cardiaques graves, des atteintes de coronaires, et d'une manière plus générale de toutes les maladies cardiaques non stabilisées par un traitement ou évolutives malgré un traitement.
--> pourquoi ?
en raison essentiellement de l'effet de l'altitude sur la fixation d'oxygène, et de la réaction de l'organisme que l'on appelle « polyglobulie ».

- vasculaires

Les personnes atteintes d'accident vasculaire récent ne peuvent séjourner en altitude. Ceux ayant eu des accidents vasculaires contrôlés, traités et suivis, doivent demander l'avis médical avant de séjourner en altitude.
--> pourquoi ?
en raison du déficit d'oxygène constaté en fonction de l'altitude.

- respiratoires

Les maladies respiratoires peuvent être une contre-indication temporaire ou relative en fonction de la gravité de celles-ci; les asthmatiques doivent se méfier, en raison du froid et de l'air sec.

- neurologiques

Les épileptiques non équilibrés ne peuvent séjourner en altitude. Ceux qui prennent un traitement et qui n'ont pas fait de crise significative depuis un certain temps doivent ajuster leur traitement en raison des possibilités de récidive liée à l'effort et à l'hyperventilation créée par l'altitude.

- dermatologiques

Les personnes sensibles au froid ou au soleil ou qui présentent des maladies de peau doivent consulter leur médecin ou leur spécialiste avant tout séjour en altitude et doivent se protéger de façon significative avant toute pratique sportive en altitude et dans le froid.

- grossesse

Se référer à l'avis du spécialiste en fonction du déroulement de la grossesse et des antécédents personnels.

- les autres contre-indications

L'arthrose, un traumatisme récent, diabète mal équilibré, une hypertension non contrôlée, toute pathologie récente nécessitant un suivi ou un traitement, font partis des contre-indications définitives ou relatives à adapter avec votre médecin traitant.

Adaptation à l'altitude :

- les effets de l'altitude sur l'organisme

L'altitude se traduit par une baisse des pressions atmosphériques. Cette baisse a une répercussion directe sur la quantité d'oxygène disponible pour le corps humain. Dans ces conditions, l'altitude provoque une privation d'oxygène obligeant le corps humain de s'adapter avec une ventilation supérieure à la normale (hyperventilation) et la fabrication de globules rouges créant ce que l'on appelle une polyglobulie.

Par ailleurs, l'effet direct sur l'organisme de l'augmentation de la respiration est l'augmentation de la fréquence cardiaque, c'est-à-dire tachycardie.

La baisse d'oxygène est proportionnelle à l'altitude. Ainsi, votre taux de ventilation en oxygène au niveau de la mer est de « 100 ». Il ne sera plus que de 88% à 1.000 mètres, 78% à 2.000 mètres, 69% à 3.000 mètres, 60% à 4.000 mètres.

L'effet direct sur l'homme est donc une diminution relative de ce que l'on appelle la VO2max. Ses effets sont toujours négatifs sur l'organisme, tout au moins dans un premier temps puisque l'adaptation à l'altitude permet à un certain nombre de sportifs de se préparer pour réaliser des compétitions au niveau de la mer, grâce à cette polyglobulie (augmentation des globules rouges), qui permet de retrouver pendant un temps court un « dopage naturel » du corps humain.

Comment réagir pour lutter pour lutter contre les méfaits de l'altitude ?

A priori en France, il n'existe pas d'altitude suffisamment élevée pour engendrer des problèmes graves et urgents de mal aigu des montagnes. Toutefois, la seule solution qui se présente à nous si cela intervenait, est de redescendre la personne atteinte le plus rapidement possible à une altitude plus basse. Ceci se fait en général par hélicoptère, mais dans le cadre de mal aigu bénin, on peut redescendre rapidement par voiture ou par train.

Conclusion

Les effets de l'altitude sont à prendre en compte, mais le plaisir de pratiquer un sport en montagne pendant les vacances l'emporte sur les inconvénients.

Vous pouvez souffrir sans le savoir de quelques inconvénients. Toutefois, seuls l'œdème pulmonaire ou l'œdème cérébral restent un danger potentiel grave pouvant conduire à la mort. Descendre en altitude suffit. Un séjour en caisson hyperbare est également possible.

Si vous avez un doute, consultez avant tout séjour votre médecin, que ce soit pour vous-même ou pour vos enfants, qui restent plus sensibles que vous au mal des montagnes.

Source: article du Dr P. Bacquaert sur le site médical d'information des sportifs et des professionnels du sport et de la santé: www.irmbs.com

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.