

Fiche technique

Fiche technique

Chamonix- Zermatt

Traversée d'envergure côtoyant un nombre impressionnant de '4000 m' prestigieux (Les Combins, La Dent Blanche, Le Weisshorn, Le Cervin...), entre les deux capitales montagnardes française et suisse : Chamonix et Zermatt.

Programme :

Jour 1 : Accueil à la gare SNCF de Chamonix à 10h. Transfert en minibus à la Flégère. Montée en téléphérique de la Flégère. Balcon des aiguilles rouges et randonnée jusqu'au Col des Montets et Tré Le Champs via le Lac Blanc et les Lacs de Chésereys. Pique-nique aux lacs de Chésereys.

+ 400m, -900m, 4h de marche.

Jour 2 : Col des Montets- Cabane de Prafleuri. Transfert au Barrage de la Grande Dixence (suisse, Val d'Hérémence). Montée au refuge de PraFleuri (2575m). Nuitée au refuge.

+750 m, 4h de marche.

Jour 3 : Cabane de Prafleuri- Les Haudères. Montée au Col des Roux, descente au lac des Dix puis montée au Col de Reidmatten (2919m) par la moraine du glacier de Cheilon. On aperçoit pour la première fois le Cervin. Descente à Arolla, transfert aux Haudères.

+550 m, -950 m, 6h30 de marche.

Jour 4 : Les Haudères- Zinal. Transfert au Cottier, hameau d'alpage du Villa (1742m) au cachet rustique. Montée au Col du Torrent (2919m), vue extraordinaire jusqu'aux Grands Combins, Montfort et la Pigne d'Arolla. Descente au barrage de Moiry, puis à Grimentz, village pittoresque. Transfert à Zinal. Nuit en gîte auberge.

+ 1250m, -1350m, 6h30 de marche.

Jour 5 : Zinal- Grüben. Nous prenons le sentier balcon qui domine le Val d'Anniviers, un balcon à courbe de niveau et derrière nous le Cervin et la pointe de Zinal. Passage du Col de la Forcletta (2874m) et descente bucolique sur Grüben Meiden (1822m) par les prairies, les forêts de mélèzes, tout en admirant les merveilleux chalets.

+1200m, -1100m, 7h de marche.

Jour 6 : Grüben- Zermatt. A travers la forêt de mélèzes et d'arolles nous passons au lac d'Augtbord puis au col d'Augtbordpass (2894m), frontière naturel entre le Turtmantal et la Mattertal. Descente au hameau suspendu du Jungu (1955m), un site magnifique avec sa chapelle baroque et sa vue sur le Nadelhorn et le Mont Rose. Nous rejoignons St Niklaus (1127m) par téléphérique. Transfert en train à crémaillère à Zermatt.

+1100m, -1000m, 6h30 de marche.

Jour 7 : Zermatt- Zmutt- Zermatt. Dernière randonnée aux alentours de Zermatt avec de belles perspectives panoramiques sur le Cervin. Pique-nique de fin de séjour. Transfert à Täsch et Chamonix. Dispersion vers 17h à la gare.

+500m, -500m, 3h/4h de marche.



Chemin des Pénitents

73700 SEEZ


Tel : 04 79 41 08 75

info@lepiedenmontagne.com

www.lepiedenmontagne.com

Le Pied en Montagne

Quelques précisions :

Niveau :  **En forme :** Expérience de la randonnée souhaitable. Marche essentiellement sur sentier. Ici l'aspect physique prime sur l'aspect technique.

Portage : Vous portez uniquement vos affaires pour la journée . Le transfert de vos sacs suiveurs d'effectue en 4x4.

Confort : Hébergement : Gîtes, auberges en chambres de 2 à 4 personnes et refuge de montagne en dortoirs.

Nourriture : Repas du soir et petit déjeuner servis chauds, pique-nique à midi, vivres de courses.

Encadrement : Accompagnateur en montagne diplômé d'état du 'Pied en Montagne'.

Groupe : Le séjour est assuré à partir de 6 personnes, maximum 12 personnes.

Rendez-vous et dispersion : 10h à la gare SNCF de Chamonix le jour d'arrivée et 17h à la gare SNCF de Chamonix le jour de départ.

Itinéraire : L'itinéraire peut être modifié en fonction des conditions météorologiques ou du niveau des participants.

Accès : Par le train, gare de Chamonix.

Par la route. Autoroute : Chambéry- Sallanches - Chamonix.

Italie : Courmayer- le tunnel du Mont Blanc- Chamonix

Suisse : Martigny- Col des Montets- Chamonix

Dates : du 9 au 15 août 09

Prix : 745 € **Le prix comprend** l'encadrement, l'hébergement, la nourriture, les transferts, le transport des sacs suiveurs.

Le prix ne comprend pas les boissons, et les assurances assistance et annulation.



Chemin des Pénitents
73700 SEEZ
Tel : 04 79 41 08 75
info@lepiedenmontagne.com
www.lepiedenmontagne.com

A emporter :

- Une veste/coupe vent, étanche type 'Gortex'
- Une cape de pluie ou un sur sac
- Un pull chaud ou une fourrure polaire
- Un pantalon de marche
- Shorts et tee-shirts
- Un bonnet, un chapeau de soleil, une paire de gants
- Des chaussettes de marche (3 paires)
- Des bonnes chaussures de randonnée, confortables avec une bonne semelle, contrefort et une bonne imperméabilité.
- Une paire de lunettes de soleil
- Des guêtres
- Une paire de tennis ou sandales pour le soir en refuge
- Un sac à dos confortable (45 à 55 litres)
- Un sac de voyage (taille raisonnable) pour les bagages à suivre
- Un 'sac à viande'
- Une gourde d'un litre minimum
- Une mini -trousse de toilette et trousse de pharmacie personnelle avec élastoplaste, pansements pour ampoules, désinfectant, antalgiques (aspirine ou paracetamol) et autres médicaments si sous traitement.
- Couverts, gobelet et couteau
- Affaires personnelles : autres vêtements et petite serviette de toilette
- Les batons télescopiques sont conseillées.
- Appareille photos, jumelles... si vous en avez !



Chemin des Pénitents
73700 SEEZ
Tel : 04 79 41 08 75
info@lepiedenmontagne.com
www.lepiedenmontagne.com