



GHIGGINO Thierry
Guide de haute montagne-DE Canyon

Port: +33(0)670705557

www.alpaventure.fr



Pensez à l'environnement avant d'imprimer cet e-mail /Consider the environment before printing this email

CHAMONIX-ZERMATT

6 jours

6 personnes/guide



Horaires et dénivelées :

-4 à 6 h de progression/jour à un rythme moyen de montée de 300m/h

Niveau: bon

Pratique du ski de randonnée:

-avoir déjà effectué plusieurs sorties

Niveau technique à ski:

-être à l'aise, efficace et sûr dans ses évolutions en toutes neiges

-être capable de déraper dans des pentes fortes à très fortes

Condition physique:

-bonne: pratique régulière et soutenue d'une activité physique et sportive

Ex: randonnée pédestre, vélo, course à pied...

Hébergement et repas :

- Demi-pension en refuge ou en gîte
- Nuits en dortoir (douches les jours 2 et 3)
- Eau et boissons en supplément
- Repas de midi ou pique-niques: dans un souci de garder des sacs légers il est préférable de les acheter chaque jour au refuge
- Prévoir des barres énergétiques pour les 6 jours (possibilité de les acheter au refuge afin d'alléger le sac)

Honoraires du guide: 480€/personne (Départ à ce tarif à partir de 4 participants)

Ce tarif comprend :

- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Le prêt du pack DVA*/pelle/sonde (si vous n'en possédez pas)

En cas de dégradation ou de perte de ce matériel, votre responsabilité sera mise en jeu.

*DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche

Ce Tarif ne comprend pas :

- La demi-pension en refuge ou en gîte (nuit, repas du soir, petit déjeuner)
- Les remontées mécaniques et les transferts prévus au programme
- Les frais du guide partagés par les participants
- Eau, pique-niques ou repas de midi du guide

Prévoir environ un budget de 430€/personne pour

couvrir ces dépenses du lieu de départ du raid au lieu de séparation

Ne pas oublier aussi :

- Les pique-niques ou les repas de midi
- Les vivres de courses
- Eau et boissons personnelles
- Le matériel technique personnel
- Les remontées mécaniques et les transferts non prévus au programme pour vous et le guide
- L'assurance annulation, interruption de séjour, perte de bagage et assistance***
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

Monnaie et frais supplémentaires :

- Prévoir des Francs Suisses (plus avantageux) pour vos boissons et vos achats personnels

Le raid :

J1 Chamonix-Refuge d'Argentière	M= 200m D= 700m Départ du téléphérique des Grands Montets- Nous gagnons le sommet de l'Aiguille des Grands Montets (3300m)- Descente sur le glacier d'Argentière- Nous mettons les peaux de phoque pour rejoindre le refuge d'Argentière (2771m) où nous passons la première nuit.
J2 Ref.d'Argentière - Champex	M= 1000m D= 1800m Nous mettons les peaux de phoque pour gagner le Col du Chardonnet (3323m)- Descente sur la partie supérieure du glacier de Saleina- Montée à la Fenêtre de Saleina (3261m). Descente du glacier de Trient, passage du col des Ecandies (2796m) et descente du Val d'Arpette. Une superbe descente de 1300m nous attend pour gagner Champex. Nuit dans un gîte confortable (avec douches). Une des plus belles étapes du raid avec de magnifiques descentes.
J3	M= 850m D= 950m

Champex-Cabane de Prafleuri	Transfert jusqu'au Chable, puis téléphérique jusqu'au col des Gentianes. Nous nous dirigeons en direction du Col de la Chaux (2940 m) et du Col de Momin. Possibilité d'ascension de la Rosablanche (3336 m) en aller/retour. Descente sur la cabane de Prafleuri (avec douches).
J4 Cabane de Prafleuri-Cabane des Dix	M= 750m D= 450m Passage du Col des Roux (2804 m). Belle traversée au-dessus du lac des Dix et montée à la cabane des Dix (2928 m) par le Pas du Chat.
J5 Cabane des Dix-Cabane des Vignettes	M= 850m D= 700m De la cabane des Dix, montée au Pigne d'Arolla (3796 m) par le glacier de Tsena Refien. Nous remontons le mur de la Serpentine qui donne accès au Pigne d'Arolla. Une belle descente nous amène à l'impressionnant nid d'aigle qu'est la cabane des Vignettes (3160m). Magnifique étape glaciaire.
J6 Cabane des Vignettes-Zermatt	M= 1130m D= 2450m Magnifique et grande étape. Passage de trois cols: col de l'Evêque (3392 m) par le glacier du Mont Collon, col du Mont Brûlé (3213 m) et col de Valpelline (3518 m). Descente sur Zermatt (1616 m) par le glacier du Stockji. Superbe descente au pied de la Face Nord du Cervin et, si les conditions d'enneigement le permettent, nous skierons jusqu'à Zermatt où bière et Rösties nous attendent - Train jusqu'à Tasch - Retour à Chamonix en bus.

M=montée D=descente H=horaires

Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par votre guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques

Equipement individuel:

- 1 paire de skis de randonnée avec fixations de randonnée
- 1 paire de chaussures de randonnée ski
- 1 paire de bâtons de randonnée à rondelles larges
- Peaux auto -collante (vérifier l'état de la colle)
- Couteaux à neige adaptés aux fixations
- Pack DVA/pelle/sonde (fourni si vous n'en possédez pas)
- Sac à dos montagne de 40 litres permettant le portage des skis
- Crampons (adaptées à vos chaussures de randonnée) et piolet

-1 boudrier léger (type cuissard rando) avec longe et mousqueton à vis

-Vêtements de protection adaptés à la pratique de la randonnée à ski en montagne :

Un sous-vêtement thermique manches longues à séchage rapide + 1 rechange

Une couche intermédiaire type micropolaire

Une veste chaude en polaire

Une surveste imperméable et respirante type Goretex avec capuche

Un pantalon ou sur-pantalon de montagne coupe-vent, imperméable et respirant

Un collant thermique à séchage rapide

2 paires de chaussette thermiques

1 bonnet coupe vent avec masque de protection poudreuse (ou passe-montagne coupe vent)

Une casquette (foulard ou bob)

-1 paire de gants chauds et 1 paire de gants légers

-Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) et un masque tout temps

-Un thermos (1 litre minimum) pour boissons chaudes

-Crème de protection et stick à lèvres (indice de protection élevé)

-Une lampe frontale

-Un couteau de poche

-Une couverture de survie

-Sachets plastiques pour protéger vos affaires

-Une pochette étanche pour vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance.

-Pharmacie légère : double peaux (ampoules), elastoplast, paracetamol, somnifère léger (type stilnox), boules quies

-Papiers d'identité : CNI ou passeport

Le sac à dos ne doit pas dépasser les 8 kg : ne prenez que l'essentiel !!