



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



CHAMONIX ZERMATT

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

Séjour 7 jours 6 nuits

En refuges gardés



L'un des plus célèbres itinéraires des Alpes, à découvrir par des cols qui longent un nombre impressionnant de « 4000 » : Massif du Mont blanc - 4810m, et des Combins – 4314m, Le Valais et la Dent Blanche – 4357m, Le Weisshorn – 4505 m, Mischabel- 4545m, le Mont Rose – 4634m, Le Cervin - 4478m.

Un parcours qui traverse des vallées bien différentes les unes des autres ; il existe des différences sensibles au niveau de l'architecture, des traditions agricoles, de l'histoire, de la langue, mais... le caractère bien trempé des habitants est une valeur commune qui dépasse tous les « 4000 » des Alpes ! Ainsi, nous découvrirons :

- Le val de Bagnes
- Le val d'Hérens
- Le val d'Anniviers
- La Turmantal

- La Mattertal
- et le Cervin

DATE :

du 04/07 au 10/07/10

du 11/07 au 17/07/10

du 18/07 au 24/07/10

du 25/07 au 31/07/10

du 01/08 au 07/08/10

du 08/08 au 14/08/10

du 15/08 au 21/08/10

TARIF : 635 € par personne

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement,
- l'hébergement,
- la nourriture,
- les transferts internes,
- le transport des bagages (sauf 2 jours).

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- le transport de bagages J1 et 2,
- l'assurance annulation 2% et l'assistance rapatriement + frais de recherche et de secours 1% facultatives,
- le retour Täsch – Martigny.

RÉGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

L'Assurance Annulation : Non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance Rapatriement à 1 %. Si vous souhaitez les deux assurances nous proposons la totalité des assurances à 3%.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.



Déroulement du trek



Jour 1 : Accueil à la gare de Martigny (Suisse) à 10h30 – Fionnay – Cabane de Louvie

Transfert au petit village du Val de Bagnes, Fionnay. De là, montée au lac de Louvie, 2213 m, parmi les nombreux bouquetins au cœur de la réserve du Pleureur.

3h, + 720m, portage allégé

Jour 2 : Louvie – Cabane de Pra Fleuri

Splendide étape de montagne par les cols de Louvie, 2921m et Prafleuri, 2987m. 7h de marche à la limite des alpages et du minéral de la haute montagne à la découverte de la flore et de la faune.

Nuit à la cabane de Prafleuri. 6h +940m, -570m. Vous retrouvez vos bagages le soir.

Jour 3 : Pra Fleuri – Arolla – Les Haudères

Par le « Pas du Chat », et la moraine latérale du glacier de Cheillon. Passage du Col de Riedmatten (2919m) ; on aperçoit le Cervin pour la première fois du parcours. Descente sur le Val d’Arolla (1993m), puis les Haudères.

Nuit en auberge. 6h30 de marche, +750m, -1350m.

Jour 4 : Les Haudères – Grimentz – Zinal

Montée au col Torrent (2919m) par la Villa (1742m), un village au cachet rustique. Vue extraordinaire jusqu’aux grands Combins, Mont Fort et le Pigne d’Arolla. Descente sur Grimentz et montée... en bus à Zinal !

Nuit en gîte auberge. 6h30 de marche, +1250m, -1350m.

Jour 5 : Zinal – Gruben

Nous prenons le sentier en balcon qui domine le val d’Anniviers : un balcon en courbe de niveau ; et derrière nous le Cervin et la pointe de Zinal. Passage du col de la Forcletta (2874m), et descente bucolique sur Gruben Meiden (1822m), par les prairies, les forêts de mélèzes, tout en admirant les merveilleux chalets.

7h, +1200m, -1100m.

Jour 6 : Gruben – Zermatt

A travers les bois de mélèzes et d’arolles... Passage au lac d’Augtbord, avant de franchir le col (2894m), frontière naturelle entre le Turtmantal et la Mattertal. Ascension facultative du Schwarzhorn (3201m), juste pour le plaisir des yeux, et pour le panorama unique du Mont Blanc au Mont Rose !

Descente au hameau suspendu de Jungu (1955m) : un site magnifique avec sa chapelle baroque, et sa vue sur le Nadelhorn et le Mont Rose. Nous rejoignons Sankt Niklaus (1127m). Transfert en train à crémaillère pour Zermatt.

Nuit en auberge. 7h30 de marche, +1100m, -1800m.

Jour 7 : Zermatt, Zmutt et le Cervin !

Dernière randonnée aux alentours de Zermatt avec de belles perspectives panoramiques sur le Cervin. Le Balcon qui part en direction du refuge de Schönbielhutte à l'est de Zmutt, ou bien plus à l'est, montée sur le Riffel Alp, avec une perspective saisissante sur le Cervin.

3 à 4h de marche, +500m, -500m.

Transfert ensuite à Täsch pour 14h.

L'encadrement se réserve le droit de modifier l'itinéraire en fonction des conditions climatiques.



Info trek



NIVEAU :

Bon à très bon marcheur, en très bonne condition physique.

5 à 7 heures de marche effective par jour. + 500m à 1300m de dénivelé moyen par jour

PORTAGE :

Vous portez seulement un petit sac à dos avec votre pique-nique et vos affaires de la journée, sauf 2 jours, portage allégé. Le reste de vos affaires sont transportés par véhicule.

GROUPE : 8 à 12 participants

ENCADREMENT : Par un accompagnateur en montagne français

HEBERGEMENT : en refuges gardés (en dortoirs).

REPAS :

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

RENDEZ-VOUS : lundi à 13h15 à la gare de Martigny (Suisse)

DISPERSION : dimanche vers 14h à Täsch.

Retour possible sur Martigny en navette (payante).



Note sur le pays



ITINERAIRE :

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés, etc.-), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

RENSEIGNEMENTS GENERAUX

OFFICES DE TOURISME

Martigny : 0041 27 720 49 49

Office National Suisse du Tourisme

11bis, rue Scribe - 75009 PARIS

Tél : 01 44 51 65 51 / fax : 01 47 42 43 88

DEVISE :

L'euro et le franc suisse, 1 franc suisse = 0,65 € environ.

FORMALITES :

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- Un anorak, ou un "Gore Tex" + une fourrure polaire
- Une cape de pluie ou un "Goretex"
- Un pull chaud ou une fourrure polaire
- Un pantalon de marche
- Un short
- Un bonnet, un bob, une paire de gants, trois bonnes paires de chaussettes
- Une paire de chaussures de montagne confortables, avec bonne semelle, type Vibram, contrefort et une bonne imperméabilité. Choix de votre paire de chaussure : tige haute indispensable, semelle amortissante (important pour vos articulations) Etanchéité et respirabilité. Bonne tenue en torsion latérale et longitudinale, semelle crantée de bonne qualité, système de laçage performant avec blocage. Enfin, important : lors de l'achat de vos chaussures, allez y plutôt le soir (après une journée les pieds ont besoin d'espace dans les chaussures, et ne les prenez jamais trop juste. (Mieux vaut une pointure de plus que de souffrir le martyr avec des chaussures serrées.) Favoriser les modèles pas trop étroit à l'avant et tenant bien le talon. (Seul l'essayage peut vous renseigner convenablement)
- Une paire de tennis, style jogging : pour le soir, ou éventuellement pour marcher en cas de frottements intempestifs avec vos chaussures de marche (attention ! elles ne remplacent cependant pas vos chaussures de montagne...)
- Un sac à dos confortable pour la journée (35 à 50 litres)
- Un drap sac
- Une gourde d'1 litre
- Une paire de bonnes lunettes de soleil
- Une mini trousse de toilette

- **Une mini-trousse de pharmacie** avec élastoplast, bio gaze ou "2eme peau" (type Compeed), gaze, désinfectant et aspirine.
- Assiette, couteau et couverts
- Affaires personnelles : autres vêtements et serviette de toilette.
- En option : (recommandé) des bâtons télescopiques.
- bagages à suivre : un sac de voyage ou un sac à dos, (pas trop grand et en bon état.)

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

En vous souhaitant un agréable séjour ...



Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 18386 pour un montant de 85 000 € R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166

