



Tour du Mont Rose en 6 jours



Tour du Mont Rose en 6 jours

Informations générales

- Lieu : Grächen (Suisse)
- Point de rendez-vous et prise en charge : Chamonix (74)
- Lieu d'hébergement : gîtes, refuges et hôtel 2*
- Niveau de difficulté : 4 / 4 - confirmé ●●●●
- Durée : 6 jours / 5 nuits

Descriptif

Le Mont Rose, second sommet des Alpes constitue un terrain de jeu exceptionnel par sa beauté et son environnement. Nous évoluerons entre vallées sauvages et cols glaciaires, face aux plus hauts sommets européens : Cervin, Breithorn, Lyskam ... Ce tour en 6 jours nous conduira d'abord sur la célèbre Europaweg qui chemine en balcon jusqu'à Zermatt pour atteindre ensuite l'Italie et ses cols en altitude. Nous ferons étape dans de hauts lieux de l'alpinisme tels que Cervinia, Gressoney, Macugnaga, Saas Fee. Une boucle à coup sûr inoubliable !



Tour du Mont Rose en 6 jours

Programme étape par étape

Jour 1 : Grächen - Täschalp

Le rendez-vous est donné tôt le matin à 5H à Chamonix. Nous prenons la route pour Grächen (environ 2H30 de route).

Après un petit café, nous attaquons la « mise en jambes » par l'Europaweg, un superbe sentier en balcon face au Cervin où le pied montagnard est de mise ! Le sentier serpente entre les blocs rocheux et les singes en forêt. Ce sera aussi l'occasion d'emprunter la plus longue passerelle suspendue du monde !

Diner et nuit à l'hôtel à Täsch.

Environ 31km, D+ 2580, D- 2000m, 8H de rando course





Tour du Mont Rose en 6 jours

Programme étape par étape

Jour 2 : Taschalp – Col Teodule

Pour cette 2ème journée, nous partons en semi-autonomie pour 2 jours avec une nuit en refuge à 3300m ! Nous traverserons Zermatt, haut lieu de l'alpinisme dans le monde avant d'attaquer une longue ascension jusqu'au col Teodulo, col alpin situé entre le Cervin et le Breithorn» à une altitude de 3317m ! La fin de l'étape se fait en rando glaciaire encadrée par un guide face au Breithorn.

Diner et nuit au refuge.

Environ 26km, D+ 2000m, D- 900m, 9h de rando course



Tour du Mont Rose en 6 jours

Programme étape par étape

Jour 3 : Téodule - Gressoney

Des noms qui sonnent bon l'Italie ! Durant cette étape de « récupération », nous cheminerons à travers les alpages pour profiter pleinement du panorama exceptionnel : les glaciers et sommets à plus de 4000m nous font face, Breithorn, Castor, Lyskam, Mont Rose... Un dernier col à franchir et nous pouvons profiter d'une belle demi-journée de repos à Gressoney et du cappucino à l'italienne !

Diner et nuit à l'hôtel.

Environ 29,5km, D+ 1100m, D- 2650m, 8h de rando course



Tour du Mont Rose en 6 jours

Programme étape par étape

Jour 4 : Gressoney - Quaraza

Après un départ matinal à la frontale, le programme de la journée s'avère corsé et comporte 2 grosses ascensions : le col de Salati qui relie les vallées de Gressoney et Alagna, village isolé au cœur du parc naturel du Haut Valsesia. Nous attaquons ensuite une longue ascension de 13km jusqu'au col de Turlo par une voie romaine. La descente, technique à souhait nous conduit jusqu'à Quaraza.

Diner et nuit à l'hôtel à Macugnaga

Environ 47,5km, D+ 2900m, D- 3300m, 11h de rando course





Tour du Mont Rose en 6 jours

Programme étape par étape

Jour 5 : Quaraza – Saas Fee

Une journée qui commence avec l'ascension au Monte Moro. Sur la fin, le sentier se faufile sur des dalles polies par les anciens glaciers pour aller saluer au sommet, la vierge dorée tournée vers l'Italie. Ce col situé entre la Suisse et l'Italie permet de profiter d'un panorama impressionnant sur la face orientale du Mont Rose. Une descente s'ensuit pour atteindre le lac et le barrage de Mattmark. Une fois dans la vallée, nous empruntons un single en forêt pour remonter à Saas Fee où nous passerons notre dernière nuit !

Diner et nuit à l'hôtel à Saas Grund.

Environ 26km, D+ 1700m, D- 1200m, 7h de rando course





Tour du Mont Rose en 6 jours

Programme étape par étape

Jour 6 : Saas fee - Grächen

Dernière journée de notre périple avec une section technique et spectaculaire pour finir en beauté ! L'étroit sentier en balcon chemine à travers la falaise, nous laissant admirer la vallée en contrebas. La boucle est bouclée lorsque nous atteignons les premières pistes forestières qui débouchent sur le village de Grächen !

Retour à Chamonix en fin de journée.

Environ 20km, D+ 1000m, D- 1200m, 5h de rando course





Tour du Mont Rose en 6 jours

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos léger comprenant :
- Une veste imperméable (équivalent goretex)
- Un survêtement imperméable
- Un haut à manches longues chaud type polaire
- Une couverture de survie, un sifflet
- Une trousse à pharmacie individuelle *
- Une casquette ou bandeau
- Un bonnet et des gants fins
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- Un collant long si short porté pour courir
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Un sac plastique pour les déchets
- Du papier toilette biodégradable
- Une lampe frontale
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Une bande élastique de strapping
- De l'argent liquide en francs suisses et en euros
- Ses papiers d'identité et attestation d'assurance

A prévoir sur soi :

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour la nuit en refuge:

- Un sac à dos 20l pouvant accueillir :
- Un drap de soie
- Un t-shirt et un pantalon de rechange
- Une mini-trousse de toilette personnelle avec mini brosse à dent + serviette microfibre
- Une doudoune
- Des chaussettes de rechange
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Matériel complémentaire conseillé :

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo
- Une poche à eau de rechange
- Une paire de lacets de rechanges
- Un couteau de poche

* Pharmacie individuelle

- Crème anti frottements
- crème solaire
- Pansements double peaux
- Bande élastique
- Paracétamol
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique
- Médicaments personnels

Niveau 1
DECOUVERTE



Niveau 2
INITIATION



Niveau 3
PERFECTION^{MT}



Niveau 4
CONFIRME



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied
: 2 fois par semaine
pendant 1h environ

Pas de pratique spécifique
requis (ex : trail ou
randonnée en montagne)

Pas de vitesse
ascensionnelle minimum
requis

Pas de connaissance du
milieu montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied
: 3 fois par semaine pendant 1h à
1h30 environ

Pratique occasionnelle de la course à
pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 300m D+/h pendant 1
heure

Pas de connaissance du milieu
montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités sportives d'endurance : 3
à 4 fois par semaine pendant au moins
1h15mn

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés, expérience &
participation à des trails ou courses
naturelles de 20 à 40km

Pratique occasionnelle de la randonnée
en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 600m D+/h pendant 1
heure

Connaissance du milieu montagnard
requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités d'endurance : 4 à 5 fois
par semaine pendant au moins 1H15

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Expérience & participation à des trails en
montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre de reconnaissance de
course : être capable de tenir les barrières
horaires officielles de la course sur la
durée du stage, le parcours étant
généralement effectué en plusieurs jours.
(2 à 4 jours selon les courses concernées)

Connaissance du milieu montagnard
requis

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en
moyenne
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

Majeure partie du parcours sur des
chemins larges ou sentiers peu
techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en
moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en
moyenne

Alternance de chemins larges et single
tracks

Pas ou peu de passages délicats ou
aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en
moyenne
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks et de sentiers
techniques type pierriers, névés... Passages
hors sentiers

Quelques passages aériens

Tour du Mont Rose en 6 jours

Ce qu'il faut savoir

- **Hébergements** : Les gîtes et refuges sont équipés de dortoirs avec sanitaires collectifs. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte (prévoir une multiprise au cas où).
- **Repas** : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée (possibilité d'acheter certains produits dans les refuges).
- **Eau** : L'eau potable est accessible à proximité des refuges. Toutefois, les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- **Temps de parcours** : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- **Nature du terrain** : Le terrain du TMR est très varié et comporte des passages techniques et en altitude (L'AMM sera seul juge de la capacité du groupe à emprunter ou non des variantes). Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, single tracks escarpés, pierriers.



Tour du Mont Rose en 6 jours

Ce qu'il faut savoir

- **Niveau requis** : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- **Rapatriements** : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- **Assurances** : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).



Tour du Mont Rose en 6 jours

Le tarif inclut

- Le transport depuis Chamonix aller – retour en minibus
- L'hébergement une nuit en refuge, les autres nuits à l'hôtel
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi sous forme de pique-niques sauf le 1^{er} jour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- L'encadrement par un guide de haute montagne sur le glacier de Téodule
- L'assistance en minibus pour transporter les sacs de voyage (sauf jour 2 lors de la nuit en refuge d'altitude)

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour
- Le pique nique du premier jour.





Tour du Mont Rose en 6 jours

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

