



Chamonix – Zermatt en 5 jours



Chamonix – Zermatt en 5 jours

Informations générales

- Lieu : Chamonix Mont Blanc (74)
- Lieu d'hébergement : refuge et hôtels
- Niveau de difficulté : 4/4 - confirmé ● ● ● ●
- Durée : 5 jours / 4 nuits

Descriptif

Partez à l'assaut d'un itinéraire mythique : La Haute Route Chamonix – Zermatt en trail. Du Mont Blanc au Cervin en passant par les sentiers majestueux du Valais. Vous évoluerez au milieu des 4000m des Alpes Suisses avec des passages de cols en haute altitude. Un véritable voyage où l'effort et l'émerveillement seront au rendez-vous ! Une assistance dédiée en minibus vous permettra de profiter pleinement de votre trail grâce au transport des sacs étape par étape. Les nuits en hôtel vous permettront de récupérer de façon optimale le soir après un bon repas.

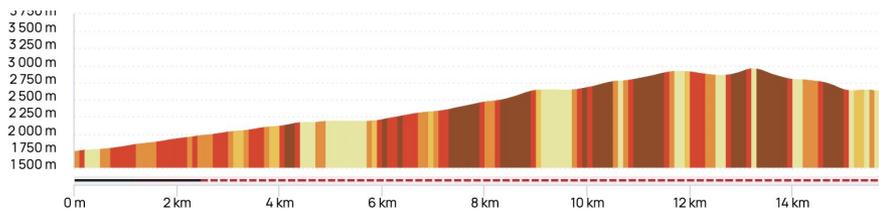


Chamonix – Zermatt en 5 jours

Programme étape par étape

Jour 1 : Nandaz - Cabane de Prafleuri
16km, 1300m D+

Pour cette première étape, le RV est donné à Chamonix le matin. Afin de ne pas reprendre certaines étapes du TMB, un transfert nous conduit à Nandaz, au dessus de la station de Verbier côté Suisse. Cette première étape est quasiment exclusivement ascendante et nous permet de rejoindre la cabane de Prafleuri nichée à 2662m, non loin de la Rosablanche et du barrage de la Grande Dixence.

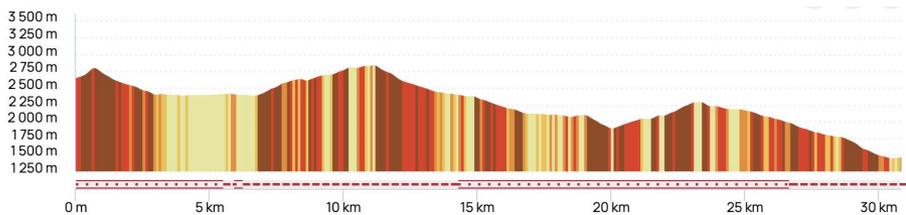


Chamonix – Zermatt en 5 jours

Programme étape par étape

Jour 2 : Cabane de Prafleuri, Les Haudères
30km, 1200m D+,

A l'inverse de la veille, la journée est plutôt descendante !
Nous fleurtons toutefois avec les 3000 m d'altitude en début d'étape. Nous débutons le long du lac sur un chemin large et plat avant d'attaquer l'ascension vers le pas de Chèvres (2700m). Parfaitement équipé et sécurisé ce passage nous rappelle toutefois que nous ne sommes en montagne ! Une descente facile puis une traversée au dessus du village d'Arolla et nous voilà dans le hameau traditionnel des Haudères.



Chamonix – Zermatt en 5 jours

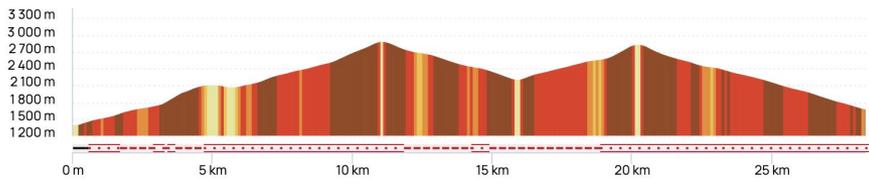
Programme étape par étape

Jour 3 : Evolène - Zinal

30km, 2150 D+

Pas de difficultés particulières aujourd'hui mais une longue montée jusqu'au col de Torrent. La descente sur le lac de Moiry s'ouvre sur les magnifiques sommets enneigés du Grand Cornier, de la Dent Blanche et leurs glaciers. Une seconde montée vers Sorebois et ce sont les 4000 de la couronne impériale qui étincellent (Zinal Rothorn , Obergablehorn etc ...). Longue descente vers Zinal.

Malgré le nom , ici on parle encore français.



Chamonix – Zermatt en 5 jours

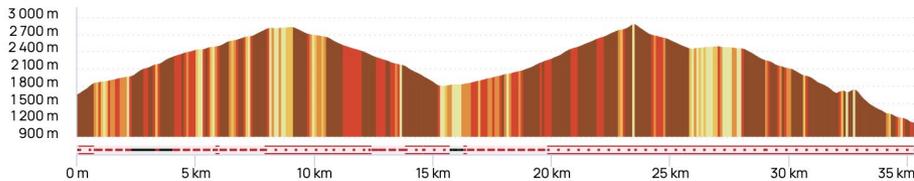
Programme étape par étape

Jour 4 : Saint Luc – St Niklaus

38km, 2400m D+

Après un court transfert à Saint luc, la distance et le dénivelé rendront la journée sportive. Il ne faudra quand même pas négliger quelques courts passages « alpins » en cours d'après-midi. Forêts, alpages et pierriers se succèdent encore ... Avant d'entamer la dernière grande descente vers Jungu puis Saint Niklaus , profitez du paysage a couper le souffle.. Weisshorn(4500 m) , Weissmies(4000m) ; Mischabel(4500m) et au fond de la vallée , le Breithorn ses 4000m , domine Zermatt 2400m plus bas.

Court transfert vers notre hébergement à Tasch.



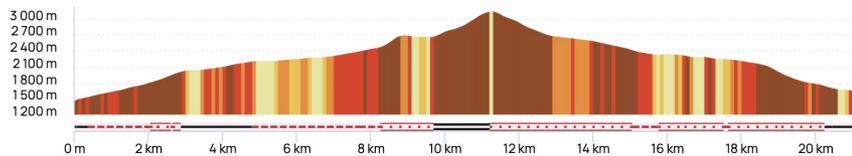
Chamonix – Zermatt en 5 jours

Programme étape par étape

Jour 5 : Tasch – Zermatt

22km, 1800m D+

Un dernier effort est nécessaire pour venir savourer les Röstis de Blatten ! nous choisirons le tracé en fonction de l'état des troupes, avec la possibilité de franchir le col de Pfluwe à 3157m d'altitude. Retour en train vers Taesch ou nous passons une dernière soirée tous ensemble



Chamonix – Zermatt en 5 jours

Les plus du séjour

- La logistique clef en main : transferts, transport des bagages, hébergement, repas
- Une assistance dédiée en minibus pour assurer les ravitaillements et les éventuels coups de moins bien
- Votre bagage transporté chaque jour pour courir léger (sauf nuit 1)
- Des hébergements confortables et typiques

Hébergement

- Vous serez logés à l'hôtel en chambres partagées et une nuit en refuge (dortoir)

Accès

- En voiture : depuis Genève prendre l'A40 direction Chamonix
- En train : gare SNCF de Chamonix Centre





Chamonix – Zermatt en 5 jours

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos 20L comprenant :
 - Une veste 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 sachet plastique pour les déchets
 - Du papier toilette biodégradable
 - Une lampe frontale et piles de rechange
 - Une réserve d'eau de 1,5l minimum
 - Une bande élastique de strapping
 - Un peu d'argent liquide

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 l'ensemble du séjour :

- Un drap de soie pour le 1^{er} soir
- Des vêtements de rechanges pour 5 jours
- Une serviette de toilette microfibre
- Une trousse de toilette personnelle
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Des piles de rechanges adaptées à la frontale
- Une paire de lacets de rechanges
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Matériel complémentaire conseillé :

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo
- * 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 requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

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 requise

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 natures 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 requise

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 pieds 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 des 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 requise

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

Chamonix – Zermatt en 5 jours

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Le refuge du premier soir est équipé de dortoirs. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte (prévoir une multiprise au cas où), douches chaudes et sanitaires collectifs. Les hôtels ont leur propre salle de bain, hébergement en chambres partagées de 2 à 3 personnes en lits simples.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris dans les hôtels. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac ou sous forme de ravitaillement lorsque l'assistant à un accès véhicule. 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 régulièrement tout au long du parcours (fontaines et sources). 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 très varié sans passages aériens. Un passage un peu plus technique au niveau des Pyramides calcaires le 2eme jour. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers.



Chamonix – Zermatt en 5 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.



Chamonix – Zermatt en 5 jours

Le tarif inclut

- L'hébergement
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi sous forme de pique-niques sauf celui du premier jour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Le transport des bagages jour après jour
- Une assistance dédiée en minibus
- Les transferts prévus dans le programme

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Le pique nique du jour 1 à prévoir de façon individuelle
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour



Chamonix – Zermatt en 5 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

