



Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours



Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

Informations générales

- Lieu : Chamonix
- Hébergement : refuge et hôtel
- Niveau de difficulté : 3 / 3 - niveau confirmé ● ● ● ●
- Durée : 3 jours / 2 nuits
- De 1 à 6 personnes

Descriptif

Qui n'a jamais rêvé d'inscrire la fameuse « Haute Route » à son tableau d'aventures ? Les amoureux de la montagne et d'endurance ne s'y tromperont pas : relier Chamonix à Zermatt, le Mont Blanc au Cervin par les hauteurs, c'est un véritable voyage et une aventure incroyable !... Ce raid à skis en 3 jours seulement suppose un très bon niveau physique et technique!





Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

Programme du séjour

Jour 1 : De Chamonix à Verbier, 1150 D+ – 2900 D- et 17 Km

Le départ se fait depuis Chamonix par la première remontée vers les Grands Montets. Vous irez au Col du Passon (3028 m) avant de monter au sommet de l'aiguille du Tour (3540 m). Puis vous un passage étroit se fait à pieds ski sur le sac au col des Escaliers (2793 m) avant d'entamer une magnifique descente sauvage dans le Val d'Arpette. Un taxi vous acheminera de Champex à Verbier et vous prendrez les remontées mécaniques pour vous rendre à la cabane de Mont-Fort afin d'y passer la nuit.

Jour 2 : De Verbier à Arolla, 1550 D+ – 2000 D- et 19 Km

Lors de ce 2eme jour, le col de la Chaux (2940 m) servira d'échauffement et la deuxième montée vous emmènera à la Rosablanche (3336 m). S'en suit une descente technique par le glacier de Mourti puis une longue traversée à plat avant un dernier petit col et enfin la très belle descente vers Arolla.

Nuit à Arolla.





Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

Programme du séjour

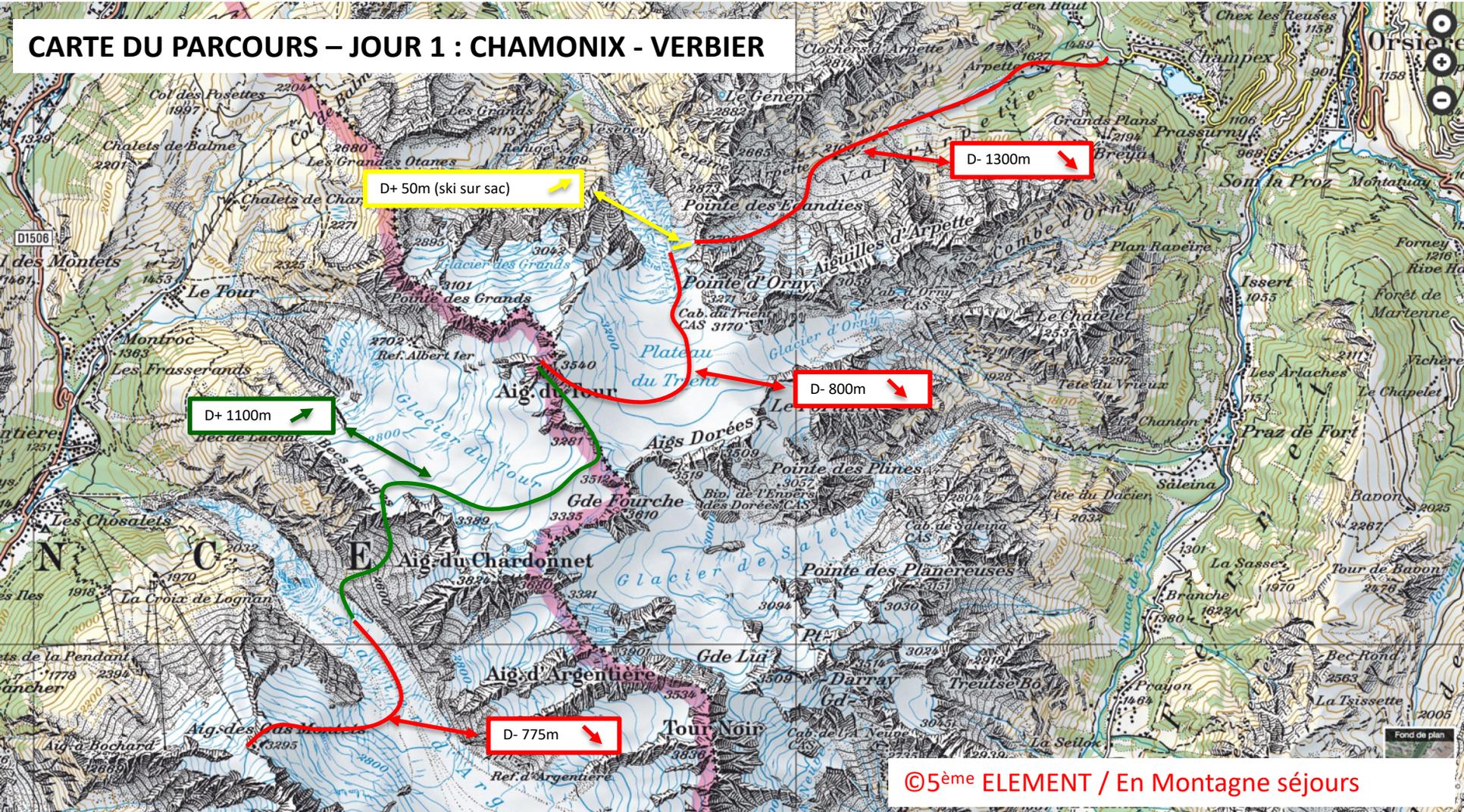
Jour 3 : De Arolla à Zermatt, 1700 D+ – 2000 D- et 25 Km

Cette étape est longue, mais heureusement il s'agit en grande partie d'une descente !
Une seule montée... mais une vraie de 1700m D+ pour atteindre le point culminant du raid : le sommet de Tête Blanche à 3710 m ! Une fois arrivés à Zermatt vous prendrez un taxi pour revenir à Chamonix avec un apéro bien mérité !



Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

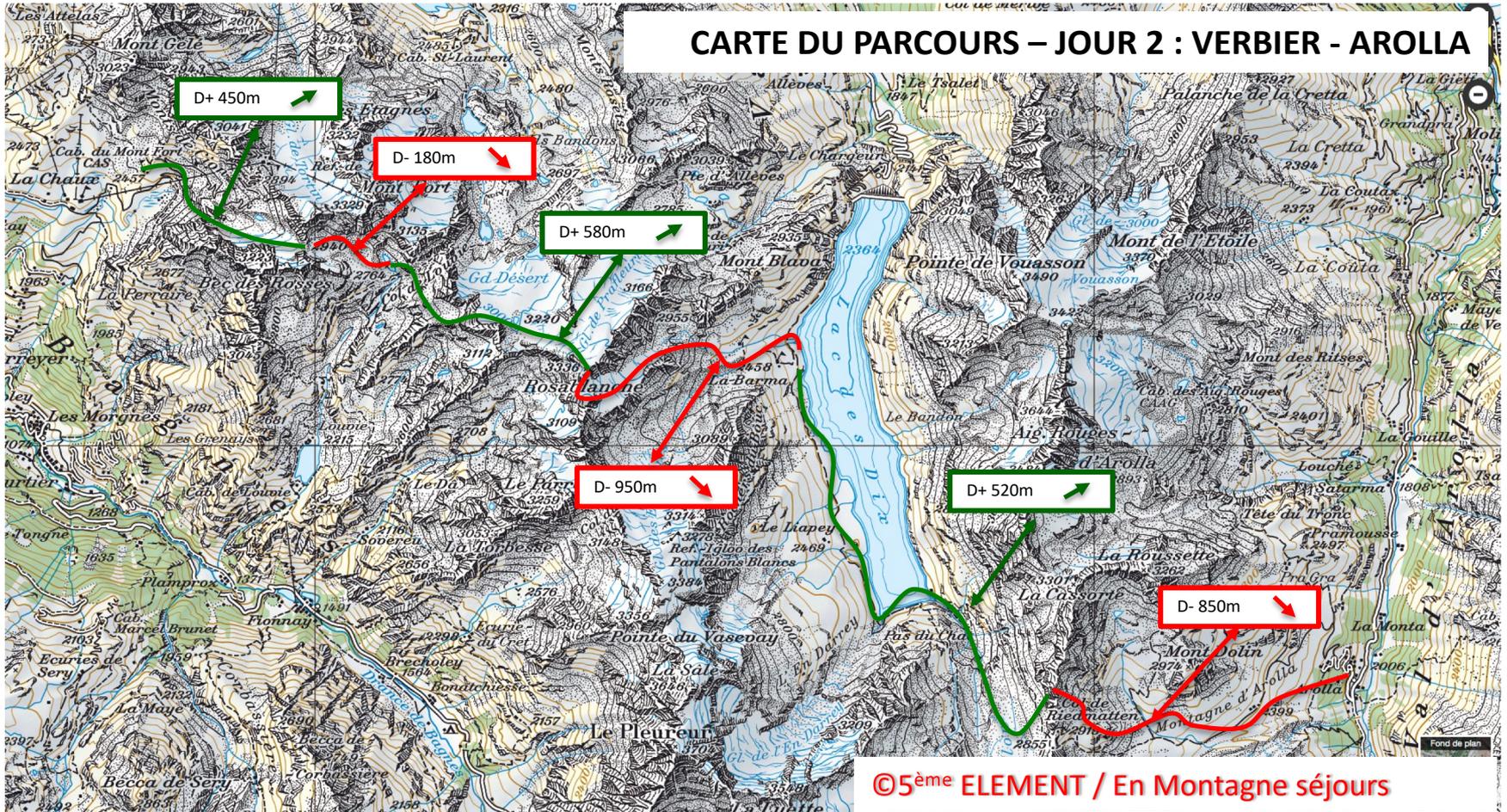
CARTE DU PARCOURS – JOUR 1 : CHAMONIX - VERBIER



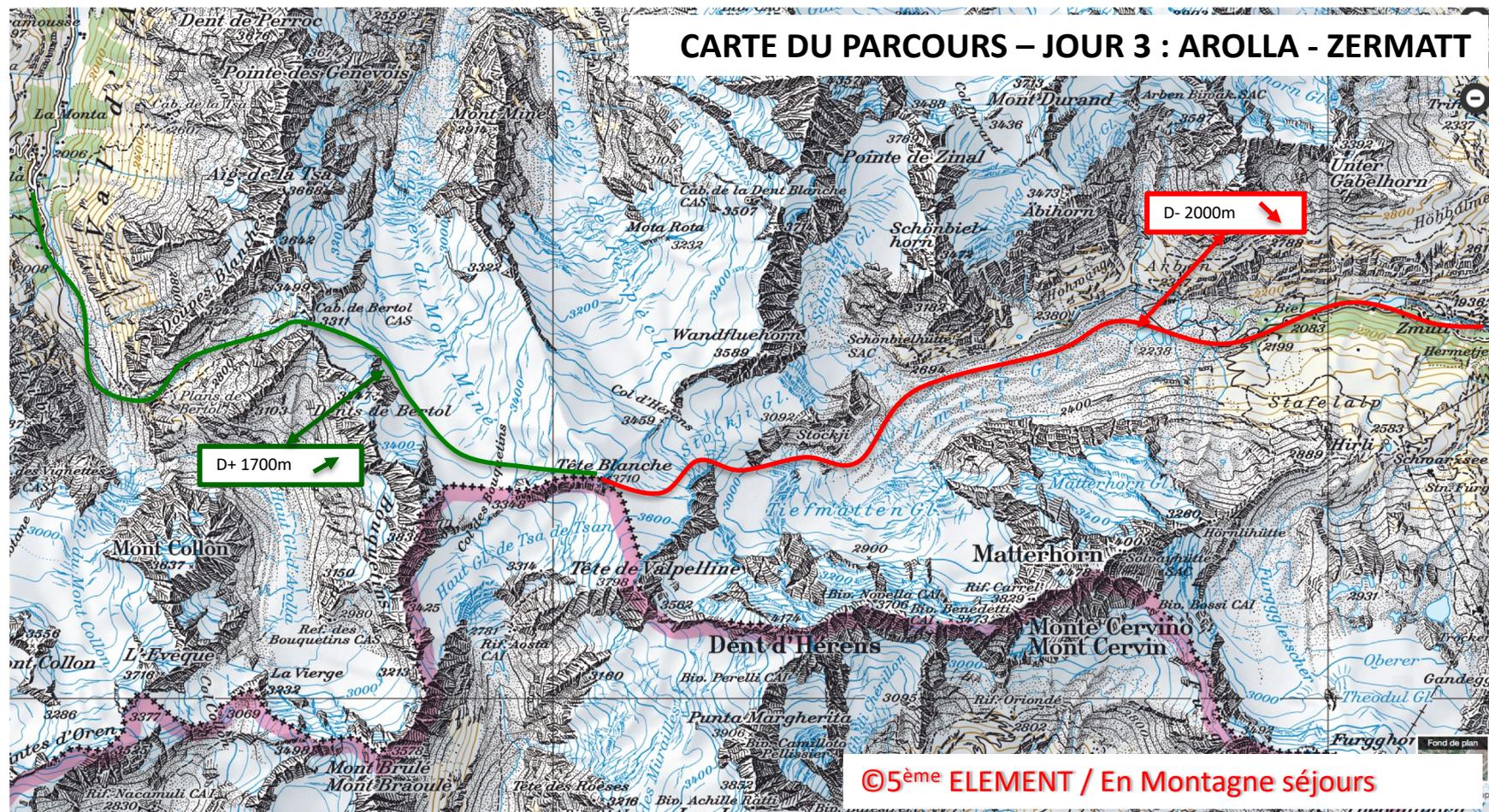
©5^{ème} ELEMENT / En Montagne séjours

Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

CARTE DU PARCOURS – JOUR 2 : VERBIER - AROLLA



Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours





Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

Les plus du séjour

- Un itinéraire mythique en version sportive pour les plus aguerris (3 jours au lieu de 6).
- Des paysages à couper le souffle entre Mt Blanc et Cervin au pied des plus beaux 4000m suisses.

Hébergement

Vous serez logés 1 nuit en refuge au dessus de Verbier (dortoirs) et 1 nuit à l'hôtel à Arolla (chambre à 2 lits).

Accès

En avion : aéroport de Genève puis taxi jusqu'à Chamonix

En voiture : Autoroute jusqu'à Chamonix

En train : gare de Chamonix centre





Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos 30 à 35L avec système d'accroches skis comprenant :
- Une veste imperméable type gore tex ou novadry
- Une doudoune
- Une trousse à pharmacie
- Une mini trousse de toilette
- Des lunettes de soleil adaptées à la montagne
- Des barres de céréales
- Une poche à eau de 1,5l minimum ou 1 gourde
- Un t-shirt de rechange
- une paire de gants chauds de rechange
- Un drap de soie
- Du papier hygiénique
- Des chaussettes chaudes de rechange + sous vêtements + collant long + t-shirt de rechange pour le soir
- Des boules quies ou bouchons d'oreilles

A prévoir sur soi :

- Un pantalon imperméable mais respirant
- Un t-shirt respirant à manches longues
- Un bonnet et des gants chauds ou moufle (respirants)
- Une polaire
- Une paire de chaussettes
- Une casquette ou bandeau

Matériel technique (possibilité de louer sur place à Chamonix)

- Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques
- Couteaux pour les skis
- DVA avec piles neuves, pelle et sonde
- Frontale
- Masque de ski
- Un couteau de poche
- Piles de rechange

Matériel + qui peut être demandé :

- Un baudrier + longe
- Des crampons

Pharmacie individuelle

- Crème solaire, protection pour les lèvres
- Des pansements gastriques type Smecta
- Des pansements et double peau
- Dentifrice et brosse à dents petits formats
- Savonnette et micro serviette quand les refuges ont la douche
- En fait il faut changer quelque peu ses habitudes le temps d'un raid :)

ATTENTION !

En raid à ski le poids du sac est très important.
nous vous demandons de respecter
7kg max pour les dames et 8kg pour
les hommes.

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 occasionnelle du ski de randonnée

Pratique occasionnelle d'autres sports
d'endurance type randonnée en montagne

Savoir descendre sur pistes rouges et noires
en parallèle, savoir descendre en toute
neige au moins en chasse neige

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

Pas de connaissance du milieu montagnard
requis

Pratique occasionnelle
du ski de randonnée

Pratique régulière d'autres sports
d'endurance type trail

Savoir descendre en toute neige

Savoir ce qu'est un DVA

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum
de 500m D+/h pendant 1 heure

Pas de connaissance du milieu montagnard
requis

Pratique régulière du ski-alpinisme

Etre un bon descendeur à ski en toute neige

Savoir cramponner et enlever ses peaux de
phoques avec les skis aux pieds

Etre capable de faire une recherche mono-
victime avec son DVA

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum
de 800m D+/h pendant 2heure

Connaissance du milieu montagnard requis

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 700 à 1200m par jour en moyenne

Amélioration des techniques de descente

Apprentissage de l'utilisation d'un DVA

Pas ou peu de passages délicats

D+ : 900m à 2000m par jour en moyenne
environ 4h de ski

Possibilité d'utiliser cordes et crampons,
amélioration des techniques de montée

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1000m à 2500m par jour en moyenne et 4 à
8h de ski

Beaucoup de montées et descentes avec
passages techniques, utilisation cordes et
crampons

Quelques passages aériens

Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés 1 nuit en refuge en dortoirs, 1 nuit à l'hôtel en chambres de 2.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au refuge ou au restaurant. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée. Nous pourrions acheter un pique-nique au refuge le midi (en supplément).
- Eau : Il n'y a pas d'eau sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'encadrant 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).

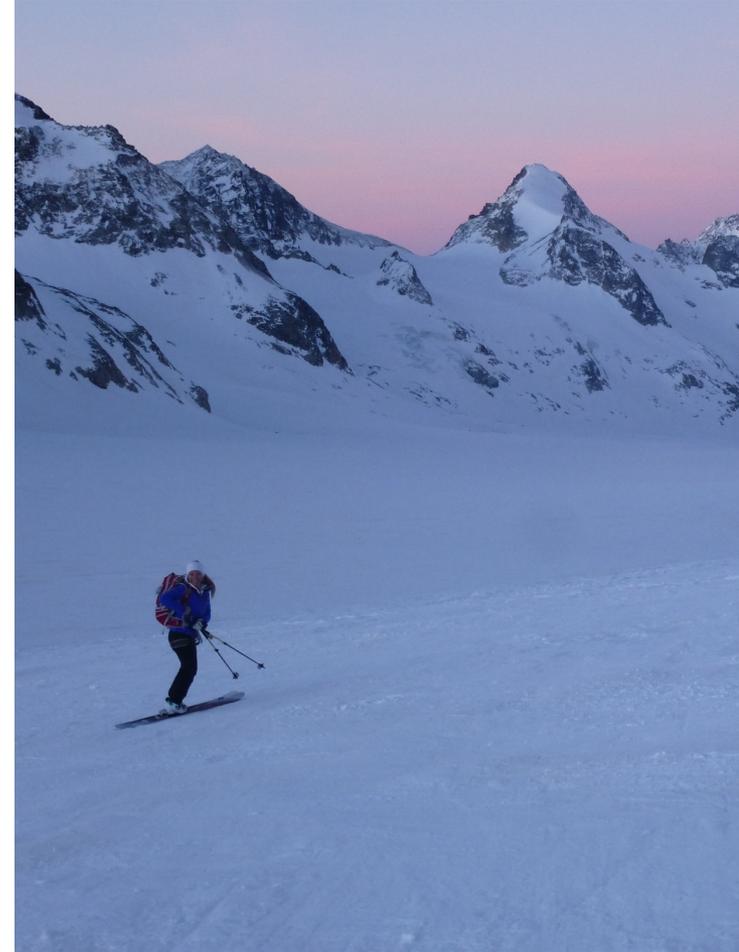




Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

Ce qu'il faut savoir

- 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 vous conseillons l'assurance du Vieux Campeur ou l'assurance multivoyages de Allianz. Sinon sachez que la plupart des cartes bancaires type « Gold » prennent en charge cette partie, n'hésitez pas à vous renseigner et, le cas échéant, à régler votre séjour avec la CB ! Pour en savoir plus : Visa : www.carte-bleue.com, Eurocard-Mastercard : www.mastercard.com/fr, American express : www.americanexpress.com/fr





Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

Le tarif inclut

- L'hébergement 2 nuits
- Les repas du soir et petits déjeuners
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Les transferts en taxi Zermatt – Chamonix et Champex – Verbier
- Les remontées mécaniques
- Le prêt du matériel technique : crampons, casque, piolet, baudrier

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires pour la journée (pique-nique, barres, boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour
- L'hébergement à Chamonix la veille du départ et le jour de la fin du raid
- Les suppléments chambres individuelles à Arolla





Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 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

