5ÈME ÉLÉMENT

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



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 l'hôtel à Arolla.

Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

Programme du séjour

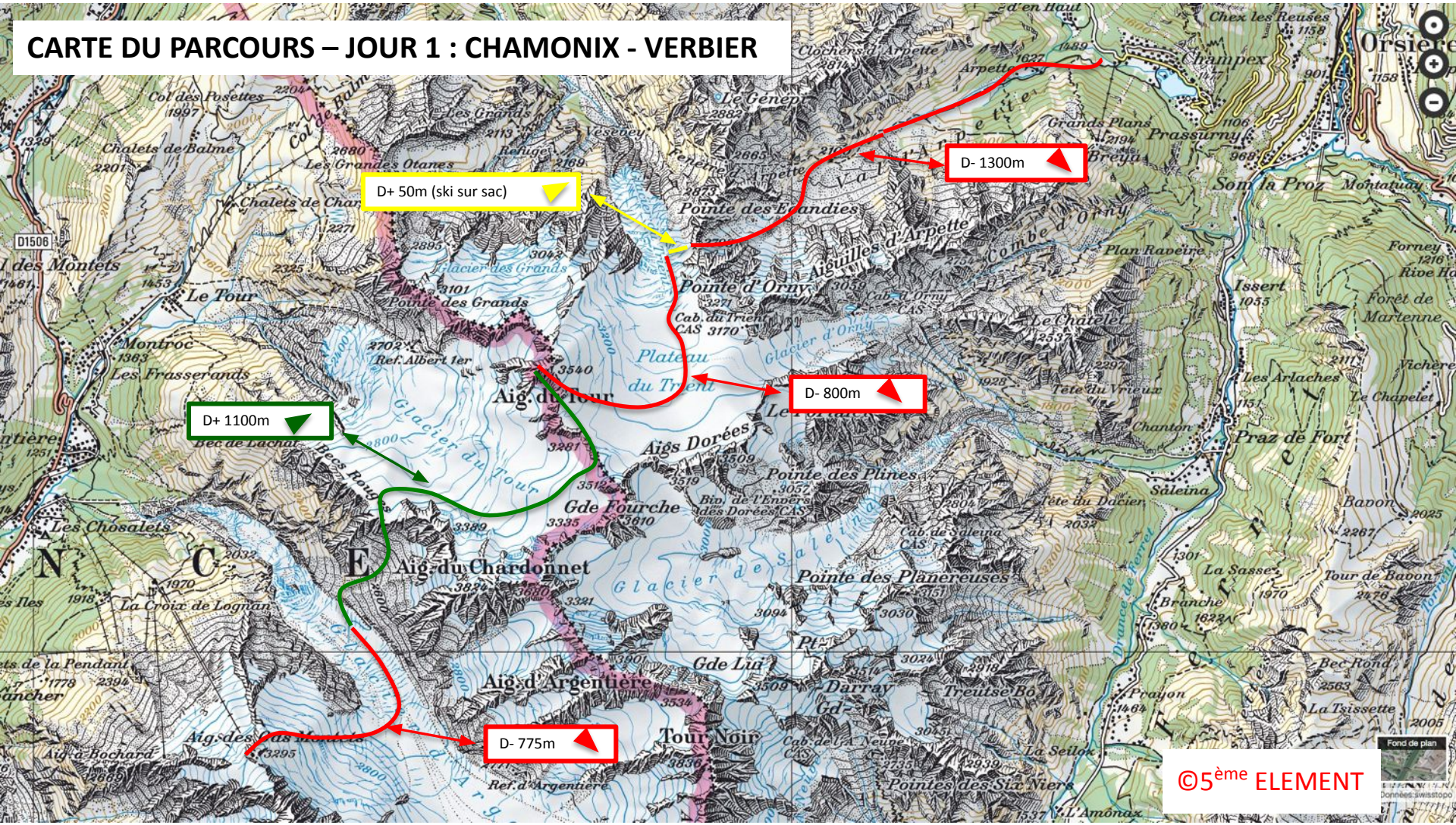
Jour 3 : De Arolla à Zermatt, 1700 D+ – 2000 D- et 25 Km

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 !

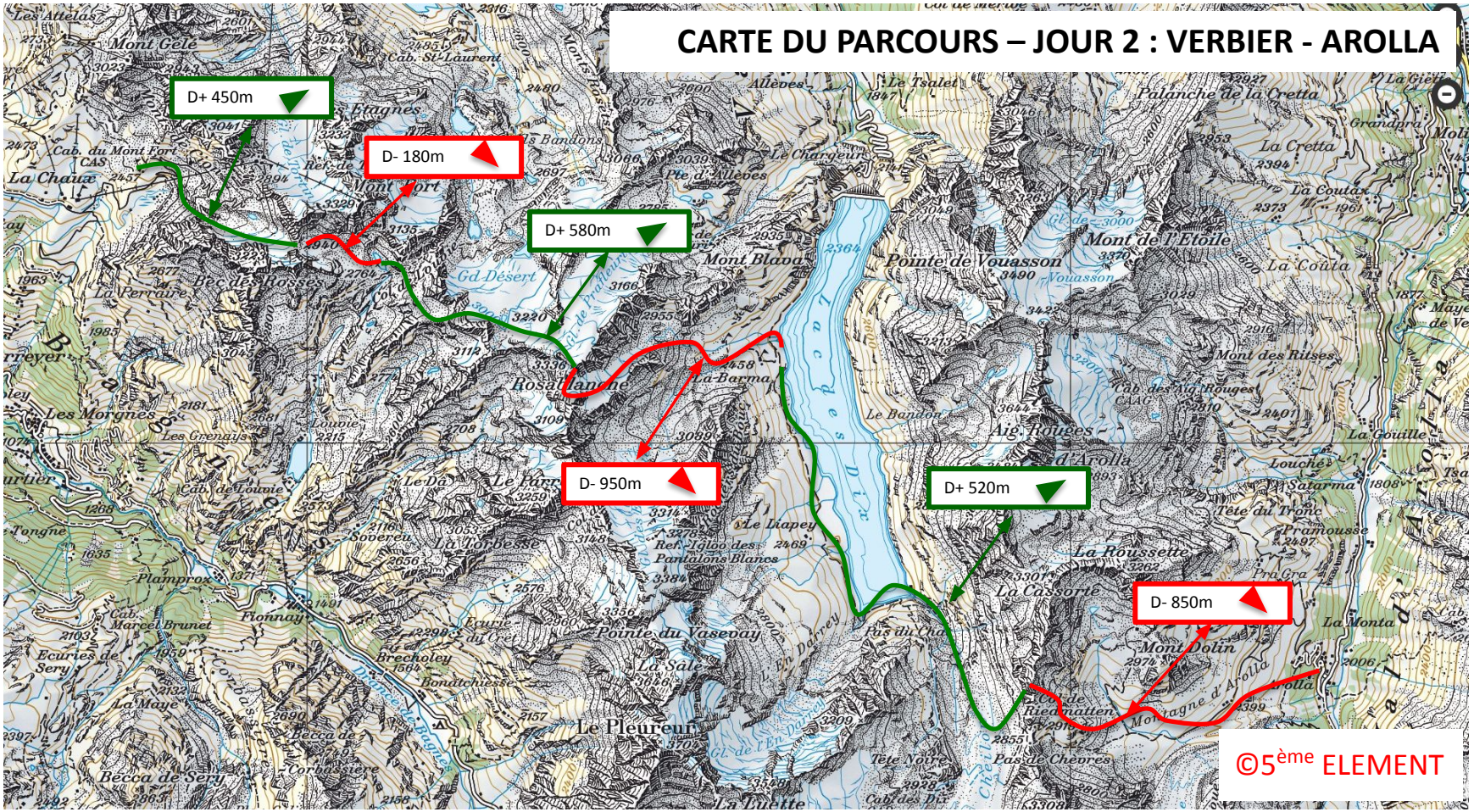


Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

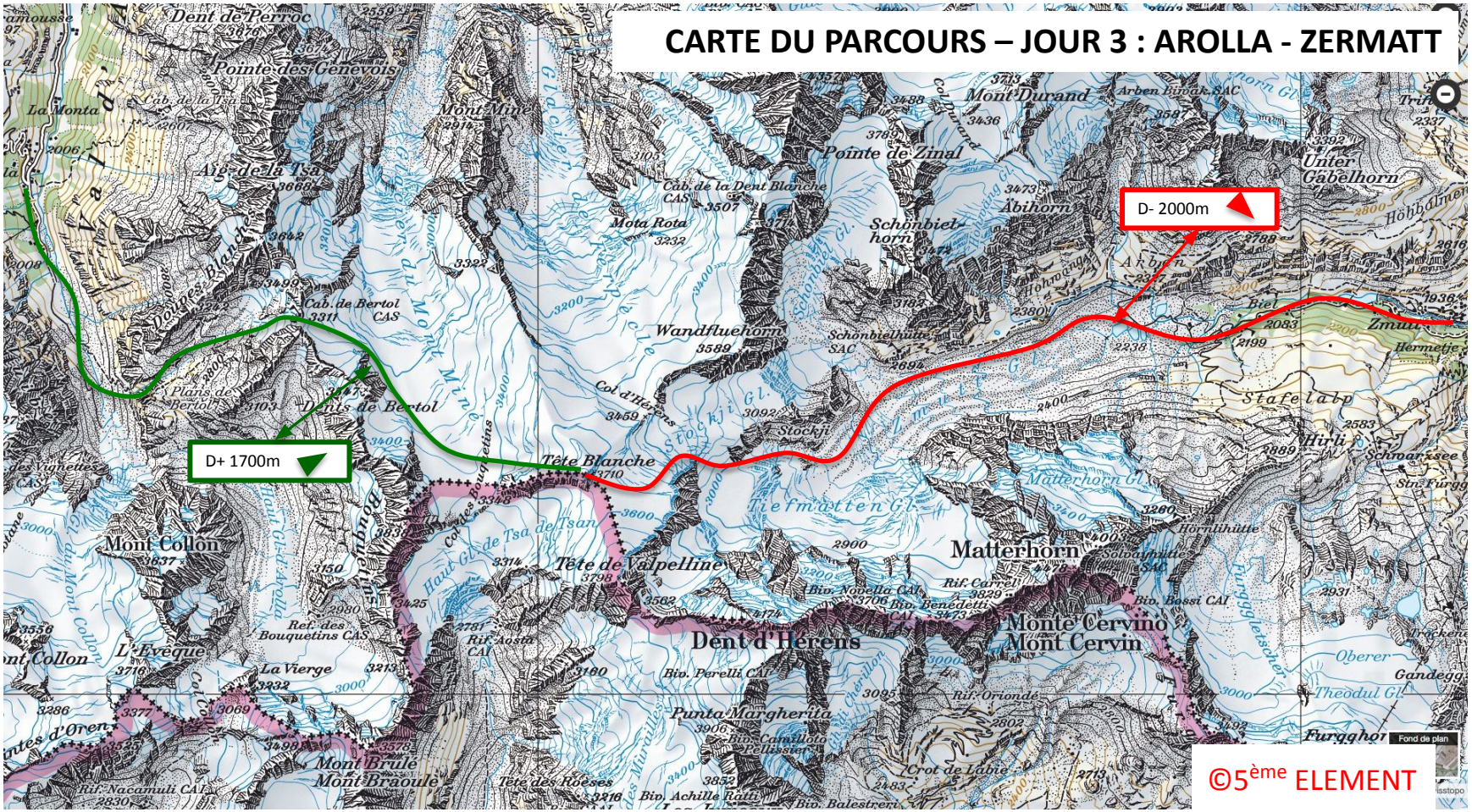
CARTE DU PARCOURS – JOUR 1 : CHAMONIX - VERBIER



Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours



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 de 2 à 3 personnes).

Accès

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

En voiture : Autoroute jusqu'à Chamonix

En train : gare de Chamonix centre

Liste matériel ski de rando

DANS LE SAC

- ❑ Sac à dos 30 à 35L avec système d'accroches skis
- ❑ Veste imperméable type gore tex
- ❑ Doudoune
- ❑ Trousse à pharmacie
- ❑ Lunettes de soleil adaptées à la montagne
- ❑ Barres de céréales
- ❑ Poche à eau de 1,5l minimum ou 1 gourde
- ❑ T-shirt de rechange
- ❑ Paire de gants chauds de rechange
- ❑ Drap de soie
- ❑ Papier hygiénique
- ❑ Chaussettes chaudes de rechange + sous vêtements + collant long + t-shirt de rechange pour le soir
- ❑ Boules quies ou bouchons d'oreilles

SUR SOI

- ❑ Pantalon imperméable mais respirant
- ❑ T-shirt respirant à manches longues
- ❑ Bonnet - gants chauds ou moufle (respirants)
- ❑ Polaire
- ❑ Paire de chaussettes
- ❑ Casquette ou bandeau

MATÉRIEL TECHNIQUE

- ❑ Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques
- ❑ Couteaux pour les skis
- ❑ DVA avec piles neuves, pelle et sonde
- ❑ Masque de ski
- ❑ Couteau de poche
- ❑ Piles de rechange
- ❑ Baudrier
- ❑ Casque
- ❑ Crampons
- ❑ Longe

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.

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 :)

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

Niveau 2 INITIATION	Niveau 3 PERFECTION[MT]	Niveau 4 CONFIRME
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 requise	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 requise	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 requise

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

Niveau 2 INITIATION	Niveau 3 PERFECTION[MT]	Niveau 4 CONFIRME
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 pourrons 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 dans le pays concerné : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches.



Ski de rando : Chamonix Zermatt en 3 jours

Le tarif inclut

- L'hébergement 1 nuit en refuge, 1 nuit à l'hôtel en chambres de 2 à 3
- Les repas du soir et petits déjeuners
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Le transfert en taxi Champex - Verbier
- Le transfert en taxi Zermatt – Chamonix
- Les remontées mécaniques mentionnées au programme
- Le prêt du matériel technique collectif



Le tarif n'inclut pas

- Le matériel technique de ski et de sécurité
- Le matériel technique de glacier
- 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

454 route d'Orsin

74170 SAINT GERVAIS LES BAINS

