

## LES 4000 DU MONT-ROSE

**Le massif du Mont Rose est le deuxième massif le plus haut des Alpes.**

Un véritable bouquet de sommets de plus de 4000 mètres compose ces montagnes situées à cheval entre l'Italie et la Suisse. La Pointe Dufour, à 4634 m, en est le point culminant. Ici l'amateur de cimes aériennes et de vues plongeantes ne pourra que se sentir comblé.

Les informations données sur le site internet ne sont pas exhaustives, merci de télécharger la fiche technique pour avoir l'ensemble de informations. Nous partons de Zermatt, en Suisse, célèbre gros village de montagne situé au pied du Cervin. Avec des remontées mécaniques, nous prendrons rapidement de l'altitude pour nous retrouver sur d'immenses glaciers où nous tracerons notre route durant ces journées d'alpinisme. De sommets en cols, nous nous déplacerons vers l'Est, engrangeant au passage ces fameux 4000, avec, le soir, le réconfort de ces chaleureux et confortables refuges italiens. Le dernier de ces refuges, la cabane Margherita, est situé sur un sommet, la pointe Gnifetti, à 4554 m : c'est le plus haut refuge d'Europe. Étonnante expérience que cette nuit si près des étoiles !

Après un dernier sommet nous plongerons sur le versant suisse, par les glaciers, les sentiers, et le petit train à crémaillère du Gornergrat, pour retrouver Zermatt.

### ITINÉRAIRE

#### *Jour 01 De Zermatt (1600m), remontées mécaniques jusqu'au Matterhorn Glacier Paradise (3883m)*

Rendez-vous tôt le matin à la gare de téléphérique du Matterhorn Glacier Paradise à Zermatt. Présentation du raid et vérification du matériel individuel. Départ avec les remontées mécaniques jusqu'à Matterhorn Glacier Paradise (3883m). Puis montée par de grandes pentes neigeuses au sommet principal du Breithorn (4165m). Beau coup d'oeil sur l'itinéraire des jours suivants. Enfin traversée et descente sur le refuge des Guides du Val d'Ayas (3394m). Grande journée d'altitude pour démarrer le séjour, n'oubliez pas d'arriver en très bonne forme pour en profiter au maximum.

*Dénivellation + : Environ 400 m*

*Dénivellation - : Environ 800 m*

*Altitude Max : 4165 m*

*Hébergement : Refuge du Val d'Ayas*

*Heures de marche : 5h à 6h*

#### *Jour 02 Castor (4228m) et Col Félik*

Remontée du plateau glaciaire pour gravir le sommet effilé du Castor (4228m). Puis descente de son arête Est jusqu'au col Félik. De là, plongée sur le refuge Quintino Sella au bord des glaciers.

*Dénivellation + : Environ 850 m*

*Dénivellation - : Environ 650 m*

*Altitude Max : 4228 m*

*Hébergement : Refuge Quintino Sella.*

*Heures de marche : 6h à 7h*

## Jour 03 Traversée du Nez du Liskamm et traversée sur la Pyramide Vincent

Remontée du glacier en traversée jusqu'au Nez du Liskamm (4272m), passage stratégique pour cet itinéraire, puis traversée et ascension de la facile Pyramide Vincent (4215m). Descente glaciaire jusqu'au joli et agréable refuge Citta di Mantova (3500m).

Dénivellation + : Environ 900 m

Dénivellation - : Environ 900 m

Altitude Max : 4272 m

Hébergement : Refuge Citta di Mantova.

Heures de marche : 8h à 9h

## Jour 04 Corno Néro, Ludwighöhe puis Punta Gnifetti (4554m)

Du refuge nous montons à travers de grandes pentes glaciaires. Nous posons nos sacs pour la petite mais raide ascension du Corno Néro à 4322m. Puis traversée du sommet suivant tout proche : le Ludwighöhe à 4342m. Enfin, lente montée vers notre objectif final, la cabane Margherita, située sur le sommet de la Punta Gnifetti, à 4554m. Grande ambiance de haute altitude à ce refuge le plus haut des Alpes.

Dénivellation + : Environ 1200 m

Dénivellation - : Environ 200 m

Altitude Max : 4554 m

Hébergement : Cabane Margherita.

Heures de marche : 7h à 8h

## Jour 05 Zumsteinspitze (4563m)

Ascension facile du dernier sommet de notre raid : la Zumsteinspitze à 4563m. En face de nous se dresse la Pointe Dufour (4634m), le plus haut sommet de ce massif et deuxième plus haut sommet des Alpes. Puis plongée sur le versant Suisse par le Grenz gletscher pour rejoindre la cabane du Mont Rose (2883m). Poursuite par la traversée de l'immense Gorner gletscher, puis montée finale par un sentier au Rotenboden, d'où nous prendrons le petit train à crémaillère qui nous ramènera à notre point de départ : Zermatt. Fin du raid et dispersion en milieu d'après-midi.

Dénivellation + : Environ 400 m

Dénivellation - : Environ 1950 m

Altitude Max : 4563 m

Heures de marche : 8h à 9h

## Important :

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions de la montagne, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent et dans un souci de sécurité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

## DATES & PRIX

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ assuré
10/08/2020	14/08/2020	1495 €	OUI
28/06/2021	02/07/2021	1545 €	
05/07/2021	09/07/2021	1545 €	

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ assuré
12/07/2021	16/07/2021	1545 €	
19/07/2021	23/07/2021	1545 €	
02/08/2021	06/08/2021	1545 €	

**Code voyage : AVAL**

## Le prix comprend

L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

- L'hébergement en demi-pension du jour 1 le midi au jour 5 le midi.
- Les pique-niques.
- Les remontées mécaniques nécessaires au déroulement normal du programme.
- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- Le matériel collectif nécessaire à la sécurité.

## Le prix ne comprend pas

- Le matériel technique individuel : chaussures d'alpinismes, crampons, piolet, baudrier, etc...
- Les boissons dans les refuges et dépenses personnelles.
- Assurance/ assistance : frais de recherche, secours, rapatriement en hélicoptère obligatoires en Suisse dans votre contrat.
- Les déplacements jusque et depuis le lieu de rendez-vous/dispersion
- Les frais d'inscription: 18€ par personne
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique 'le prix comprend'.

## À payer sur place

- Les boissons dans les refuges et dépenses personnelles.
- L'eau dans les refuges (compter 5 à 8 FS/bouteille).
- La location des chaussures, baudrier, casque, crampons et piolet si nécessaire.

## Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 2 formules possibles:

- Assurance Multirisques à 4,1% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou événement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour, elle vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...
- Assurance rapatriement à 2,5% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

## ÉQUIPEMENT

## Équipement fourni

- Le matériel collectif (cordes, mousquetons) est fourni.
- Dans les refuges des chaussons sont à votre disposition.

## Matériel en location

Retrouver les magasins de location de Zermatt sur le site internet :

<http://www.zermatt.ch/fr/Media/Prestations-de-services-boutiques-commerces>

## Matériel technique

- Chaussures de haute montagne cramponnable (les chaussures de trek ne sont pas suffisantes).
- Un sac à dos confortable, sans armature, de type anatomique et d'une contenance 50 litres.
- Un piolet, des crampons avec antibott, un baudrier équipé de deux mousquetons à vis, un casque.
- Une paire de bâtons télescopiques.
- Une petite trousse de toilette réduite au strict minimum
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres).
- Une lampe frontale (type LED), avec piles de rechange.
- Un couteau de poche.
- Papier hygiénique + briquet.
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos en cas de pluie.

## Équipement personnel

- Bonnet.
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard.
- Lunettes de glacier (catégorie 4)
- 1 paire de gants très chauds de montagne ou moufles.
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine.
- 1 paire de sous gants (facultatif)
- Sous-vêtement technique respirant.
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...)
- Veste polaire.
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex.
- 1 collant technique respirant.
- 1 pantalon de montagne confortable.
- 1 pantalon coupe-vent et imperméable type Goretex
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse.
- Une paire de guêtres.
- Un drap type sac à viande (il y a des couvertures en refuge).
- 1 pochette étanche avec votre argent, papiers d'identité, contrat d'assurance/assistance et les numéros de téléphone d'urgence.

## Bagages

Un sac à dos d'une contenance de 45/50 litres avec ceinture abdominale et bretelles confortables, et les attaches pour le matériel technique à l'extérieur.

## Pharmacie

Il est préférable de faire valider le contenu de votre pharmacie individuelle par votre médecin traitant en fonction de votre profil médical et de la nature du séjour envisagé.

Pharmacie individuelle :

- Un antalgique (éviter l'aspirine).

- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
  - Un antibiotique à large spectre.
  - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antiémétique.
  - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
  - Un antiseptique.
  - De la crème solaire et de la Biafine.
  - Des pastilles pour purifier l'eau (type Aquatabs). L'eau en bouteille coûte très cher en refuge (jusqu'à 8 Euros la bouteille !).
  - En complément : collyre, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, veinotonique (contre les jambes lourdes), médicaments personnels.
- Prendre quelques comprimés de chaque, ne pas prendre les boîtes entières.  
Le guide disposera également d'une pharmacie de première urgence.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Passeport

Non

### Carte d'identité

A la suite de la prolongation depuis le 1er janvier 2014 de la validité de la CNI française, sans changement de date faciale sur le document, les litiges et difficultés pour les voyageurs français se multiplient.

1 - Comme indiqué dans les Procès-Verbaux des Comités Exécutifs des 5 février et 3 avril 2014, le SETO s'est saisi de la question. Les interventions du SETO auprès des autorités françaises sont en cours pour lister les difficultés, trouver des solutions et des moyens adaptés.

2 - Des accords ont été établis entre la France et certains pays pour que la CNI prolongée soit acceptée. Une liste des pays acceptant cette prolongation de la CNI est consultable sur le site du ministère français de l'Intérieur. Des documents explicatifs traduits dans les langues du pays y sont téléchargeables pour les voyageurs. Toutefois ces documents et explications ne sont pas encore totalement acceptés et reconnus dans tous les pays listés.

Dans l'attente, le SETO recommande donc à ses membres de bien veiller à ce que les clients français directs et indirects soient pleinement informés de la situation, à savoir qu'une CNI peut être refusée si la validité faciale est périmée. En cas de doute, il est donc préférable de bien recommander le recours à un passeport valide à la place de la CNI.

### Visa

Non

### Coordonnées Ambassade et Consulat

Ambassade de Suisse  
142, rue de Grenelle  
F-75007 Paris

Tél. : +33 1 49 55 67 00

Fax : +33 1 49 55 67 67

### Infos Vaccins

Non

### Rendez-vous

Parking pendant le circuit :

La route s'arrête à Täsch et vous devez y stationner votre voiture.

Ensuite vous pouvez prendre le train pour la montée à Zermatt :

[http://www.zermatt.ch/fr/page.cfm/zermatt\\_matterhorn/anreise/auto](http://www.zermatt.ch/fr/page.cfm/zermatt_matterhorn/anreise/auto)

Ou prendre un taxi : nous vous recommandons Taxi Fredy, vous pouvez y stationner votre voiture durant le séjour pour environ 6CHF par nuit.

Infos sur : <http://www.taxi-zermatt.com>

Possibilité de rendez-vous avec le guide sur le parking de taxi Fredy à Täsch pour monter ensuite ensemble à Zermatt, ou rendez-vous à directement à Zermatt, au pied du téléphérique 'Matterhorn Glacier Paradise' avec votre matériel technique et prêts à partir.

Se loger avant ou après le circuit

Hôtel TascherHof

Bahnhofstrasse

3929 Täsch

Tel : 00 41 27 966 62 62

<http://www.taescherhof.ch/d/sprachen/francais.php>

[info@taescherhof](mailto:info@taescherhof).

### Accès

En voiture :

Suivre Lausanne, Martigny, Sion, Visp et Täsch.

En train :

[www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com), jusqu'à Martigny.

[www.cff.ch](http://www.cff.ch) : Martigny jusqu'à Zermatt.

### Dispersion

A Zermatt en milieu d'après-midi le jour 5, à la gare du Gornergrat.

### Se loger avant ou après le circuit

Hôtel TascherHof

Bahnhofstrasse

3929 Täsch

Tel : 00 41 27 966 62 62

<http://www.taescherhof.ch/d/sprachen/francais.php>

[info@taescherhof](mailto:info@taescherhof).

### Parking pendant le circuit

La route s'arrête à Täsch et le train est obligatoire pour la montée à Zermatt.

Toutes les informations sur :

[http://www.zermatt.ch/fr/page.cfm/zermatt\\_matterhorn/anreise/auto](http://www.zermatt.ch/fr/page.cfm/zermatt_matterhorn/anreise/auto)

## Bibliographie

Les Alpes Valaisannes Les 100 plus belles courses - Michel Vaucher - DENOEL

Les 4000m des Alpes - Richard Goedeke - FRANCK alpinisme

Cartes Nationales Suisse - 1/50 000 - Ces cartes sont d'excellente qualité. Feuille 284S Mischabel

Cartes Italiennes - 1/25 000 - N° 108 Matterhorn et N° 109 Monte Rosa

## Office de tourisme

OT Zermatt

Bahnhofplatz 5

3920 Zermatt

SUISSE

Tél : 00 41 27 966 81 00

E-mail : [info@zermatt.ch](mailto:info@zermatt.ch)

Internet : [Zermatt.ch](http://Zermatt.ch)