

# LES 4000 DU VALAIS À SKIS

Le massif du mont Rose dans le Valais concentre la plus grande quantité de 4000m des Alpes.

Ses larges glaciers et ses sommets accessibles en font le lieu de prédilection du ski de rando en haute altitude dans les Alpes. Cet itinéraire permet de skier sur 4 sommets accessibles sur la partie nord du massif, offrant des vues magnifiques sur le Cervin et le mont Rose. La variété des versants offre des neiges exceptionnelles dans une grande ambiance d'altitude, sans compter le légendaire confort des refuges suisses !

Départ du village de Täsch et montée au refuge Täsch (2701 m), puis ascension de l'Alphubel (4206 m), traversée sur le refuge Langflue (2870 m) ou directement à Saas Fee, glacier Fee et ascension de l'Allalinhorn (4027 m), descente sur le refuge Britannia (3030 m), ascension du Strahlhorn (4190 m) en aller-retour, puis col de l'Allalin (3564 m), épaule du Rimpfischhorn (4001 m) et descente à Ottafe (2193 m) d'où nous rejoignons Täsch pour la fin du séjour.

## ITINÉRAIRE

### Jour 1 Montée au refuge de Täsch

Après un rendez-vous dans la matinée à Täsch nous prenons l'itinéraire de montée qui nous amènera, à travers la forêt, jusqu'aux alpage de Ottavan puis à la Täschhütte à 2701m d'altitude.

*Dénivellation + : Environ 1200 m*

*Hébergement : Refuge de Täsch*

*Heures de marche : 4h à 5h*

### Jour 2 Ascension de l'Alphubel (4206m)

En remontant le vallon qui domine la Täschhütte nous prenons la rive nord du glacier de l'Alphubelgletscher qui nous amène tranquillement au col Alphubeljoch. Puis nous bifurquons à gauche en direction du sommet de l'Alphubel à 4206m. Nous rejoignons alors les pentes du Feeletscher pour enchaîner les virages jusqu'au refuge de Längflue (2870m) voire même jusqu'à Saas Fee suivant l'option décidée.

*Dénivellation + : Environ 1500 m*

*Dénivellation - : Environ 1350 ou 2400 m*

*Altitude Max : 4206 m*

*Hébergement : Refuge à Längflue ou en auberge à Saas Fee*

*Heures de marche : 6h à 8h*

### Jour 3 Ascension de l'Allalinhorn (4027m)

Si nous sommes à Saas Fee nous prendrons le téléphérique jusqu'à Fleskinn (en option : possibilité de monter jusqu'à Mittel Allalin mais non inclus dans le séjour) et si nous avons dormi au Längflue nous chaussons les skis pour remonter le long du Feeletscher. Depuis Mittel Allalin nous remontons l'arête Nord-Est de l'Allalinhorn jusqu'à arriver au Feejoch. De là nous poursuivons par l'arête Ouest arrondie puis la pente se redresse et nous atteignons enfin le sommet : l'Allalinhorn à 4027m.

*Hébergement : Refuge Britannia*

*Heures de marche : 5h à 6h*

## Jour 4 Ascension du Stralhorn (4190m)

Depuis le refuge nous redescendons sur la rive gauche de l'Hohlaubgletscher pour traverser son plateau inférieur ce qui nous permet de prendre pied sur la rive gauche de l'Allalingletscher. Nous remontons toute cette rive jusqu'à l'Adlerpass. De là nous suivons l'arête qui nous permet d'accéder au plateau sommital puis au sommet du Stralhorn à 4109m avec une vue magnifique sur le massif du Mont Rose. Retour ensuite au refuge Britannia.

Dénivellation + : Environ 1350 m

Dénivellation - : Environ 1350 m

Altitude Max : 4190 m

Hébergement : Refuge Britannia

Heures de marche : 6h à 7h

## Jour 5 Epaule du Rimpfischhorn (4001m)

Depuis le refuge nous rejoignons le col de l'Allalin puis une traversée nous permet de rejoindre les versants Est du Rimpfischhorn jusqu'à l'épaule à 4001m (notre dernier 4000m). La descente se fera tranquillement jusqu'à Otaffe où nous attend un transfert pour revenir sur Täsch.

Dénivellation + : Environ 1200 m

Dénivellation - : Environ 2000 m

Altitude Max : 4001 m

Heures de marche : 6h à 7h

## 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
15/03/2021	19/03/2021	1195 €	
22/03/2021	26/03/2021	1195 €	
29/03/2021	02/04/2021	1195 €	
05/04/2021	09/04/2021	1195 €	
12/04/2021	16/04/2021	1195 €	

**Code voyage : SRVAL**

## 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'organisation technique du circuit
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- L'hébergement en demi-pension en refuge du jour 1 au soir au jour 5 au matin
- Les pique-niques du jour 1 au jour 5
- Les transferts prévus au programme normal

- Le matériel technique collectif spécifique au circuit

## Le prix ne comprend pas

- Boissons et dépenses personnelles
- Vivres de course
- Matériel de ski individuel : chaussures, skis, peaux et couteaux, bâtons
- Matériel technique individuel : crampons, baudrier
- Matériel de sécurité : DVA, pelle et sonde
- Les transferts jusqu'au lieu de rendez-vous et les retours depuis le lieu de dispersion
- Les frais d'inscription
- Assurance/assistance : frais de recherche, secours et rapatriement obligatoires en Suisse

## À payer sur place

- Boissons et dépenses personnelles

## 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) est fourni.
- Au refuge des chaussons sont à votre disposition.
- Couvertures et couettes sont fournies en refuge : pensez à prévoir le drap-sac pour des questions d'hygiène.
- Le matériel de sécurité individuel (DVA piles non fournies, pelle, sonde) : merci de signaler à l'agence si vous possédez le vôtre.

### Matériel en location

Nous vous renseignons sur la location de matériel technique sur Chamonix :

- Skis de randonnée
- Chaussures pour skis de randonnées
- Matériel skis de randonnées: peaux de phoques, couteaux
- Bâtons
- Piolet

- Crampons
- Baudrier
- Raquettes
- Sac à dos
- Frontale
- Gants
- Doudoune
- Masque
- Cagoule

Si votre stage a lieu en dehors de la vallée de Chamonix, ou si le rendez-vous n'est pas donné sur Chamonix, alors il faudra vous présenter au séjour avec votre matériel ou trouver à le louer sur place.

## Matériel technique

SKIS :

- 1 paire de skis de randonnées légers avec leurs fixations adaptées ainsi qu'un frein ou des lanières de sécurité, et fartés.
- 1 paire de chaussures de ski de randonnée à semelles VIBRAM
- 1 paire de peaux de phoques autocollantes adaptées aux skis
- Couteaux adaptés aux fixations
- Bâtons à rondelle large

AUTRES :

- Matériels de sécurité : DVA, pelle, sonde
- Crampons avec système « Antibott »
- Piolet
- Baudrier et mousquetons à vis
- Couverture de survie
- 1 lampe frontale avec piles et ampoule de rechange
- Couteau de poche
- Thermos et gourde

LE TOUT DOIT ETRE EN PARFAIT ETAT AU PREMIER JOUR DU STAGE

## Équipement personnel

TETE :

- Bonnet windstopper
- Chapeau ou casquette
- Foulard et/ou tour du cou « buff »
- Crème solaire (indice très haute protection) et stick labial
- Lunettes de glacier catégorie 4 + masque de ski

HAUT DU CORPS :

- 2 sous-vêtements techniques respirant à manches longues type « Carline » (pas de coton qui sèche trop lentement)
- 1 sous-pull technique et respirant
- 1 veste polaire épaisse
- 1 veste ou gilet en duvet
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 paire de moufles (polaire ou laine) windstopper
- 1 paire de gants (polaire ou laine) windstopper
- 1 paire de sous-gants

BAS DU CORPS :

- 1 collant technique respirant type « Carline »
- 1 pantalon de montagne confortable

- 1 pantalon coupe-vent et imperméable type Goretex
- 2 paires de chaussettes : 1 fine et 1 épaisse

#### AUTRES:

- 1 drap type « sac à viande » pour les refuges
- 1 petite trousse de toilette avec 1 serviette de toilette séchage rapide
- Biafine
- Papier hygiénique + briquet
- 1 ou 2 sac plastique de 100L et un sursac pour protéger les affaires et le sac à dos
- 1 pochette étanche dans laquelle vous mettrez vos papiers d'identité, votre téléphone, votre argent et votre contrat d'assurance/assistance avec tous les numéros de téléphone d'urgence

## Bagages

- En montagne vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 45 litres avec attaches-skis.

## Pharmacie

Votre guide disposera d'une pharmacie de première urgence.

Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- médicaments personnels
- anti-douleur (paracétamol de préférence)
- double-peau
- élastoplast
- pansements
- désinfectant local
- anti-inflammatoire
- antispasmodique
- anti-diarrhéique
- anti-vomitif
- antiseptique intestinal
- collyre
- somnifère léger
- boules Quies

Liste non-exhaustive.

## 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

## Votre rendez-vous

### Rendez-vous

en milieu de matinée à Täsch le J1

### Accès

En voiture:

- depuis Paris: Besançon/Lausanne/Martigny/Zermatt, attention vignette suisse obligatoire sur les autoroutes.
- depuis le sud: Valence/Annecy/Genève/Lausanne/Martigny/Zermatt. Attention vignette suisse obligatoire sur autoroutes.

En train:

- changement à Lausanne et Visp: informations au 3635 ou sur: [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) et sur <http://reiseauskunft.bahn.de>.

### Dispersion

En fin d'après-midi à Täsch le J5

### Parking pendant le circuit

Parking de Täsch:

[www.zermatt.ch/fr/page.cfm/zermatt\\_cervin/arrivee/voiture](http://www.zermatt.ch/fr/page.cfm/zermatt_cervin/arrivee/voiture)

## Pour aller plus loin

### Bibliographie

- Carte Michelin: n°219, plis 3 et 4

- Cartes Nationales Suisses:

284 S, Mischabel

1328, Randa

1329, Saas Fee

1348, Zermatt

- "Ski de randonnée, Haut Valais: 120 itinéraires de ski-akpinisme dont les 4000 de Zermatt"; un guide Artou, François Labande. Ed Olizane.