



35, Rue Jean Jaurès  
31390 CARBONNE  
TEL/FAX : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)



## CHAMONIX - ZERMATT

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage sauf le jour 1

Séjour 7 jours, 6 nuits

En refuges gardés



L'un des plus célèbres itinéraires des Alpes, à découvrir par des cols qui longent un nombre impressionnant de « 4000 » : Massif du Mont blanc – 4810 m, et des Combins – 4314 m, Le Valais et la Dent Blanche – 4357 m, Le Weisshorn – 4505 m, Mischabel- 4545 m, le Mont Rose – 4634 m, Le Cervin – 4478 m.

Un parcours qui traverse des vallées bien différentes les unes des autres ; il existe des différences sensibles au niveau de l'architecture, des traditions agricoles, de l'histoire, de la langue, mais... le caractère bien trempé des habitants est une valeur commune qui dépasse tous les « 4000 » des Alpes !

Ainsi, nous découvrirons :

- Le val de Bagnes
- Le val d'Hérens
- Le val d'Anniviers
- La Turmantal
- La Mattertal
- et le Cervin

**DATE :****Du dimanche au samedi**

Du 17/06 au 23/06/12

Du 08/07 au 14/07/12

Du 15/07 au 21/07/12

Du 22/07 au 28/07/12

Du 29/07 au 04/08/12

Du 05/08 au 11/08/12

Du 12/08 au 18/08/12

**TARIF : 705 €** par personne

**LE TARIF COMPREND :**

- l'encadrement,
- l'hébergement,
- la nourriture,
- les transferts internes,
- le transport des bagages (sauf le jour 1).

**LE TARIF NE COMPREND PAS :**

- les boissons,
- le transport de bagages J1,
- l'assurance annulation 2% et l'assistance rapatriement + frais de recherche et de secours 1% facultatives,
- le retour Zermatt – Martigny.

**RÉGLEMENT :**

**À l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**L'Assurance Annulation :** Non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance Rapatriement à 1 %. Si vous souhaitez les deux assurances nous proposons la totalité des assurances à 3%.

**Pour les étrangers :** possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.



# Déroulement du trek



## **Jour 1 : Accueil à la gare de Martigny (Suisse) à 13h15 – Fionnay – Cabane de Louvie**

Transfert au petit village du Val de Bagnes, Fionnay. De là, montée au lac de Louvie, 2213 m, parmi les nombreux bouquetins au cœur de la réserve du Pleureur.

*3h, + 720 m, portage allégé*

## **Jour 2 : Louvie – Cabane de Pra Fleuri**

Splendide étape de montagne par les cols de Louvie, 2921 m et Prafleuri, 2987 m. 7h de marche à la limite des alpages et du minéral de la haute montagne à la découverte de la flore et de la faune.

*Nuit à la cabane de Prafleuri. 6h +940 m, - 570 m. Vous retrouvez vos bagages le soir.*

## **Jour 3 : Pra Fleuri – Arolla – Les Haudères**

Par le « Pas du Chat », et la moraine latérale du glacier de Cheillon. Passage du Col de Riedmatten (2919 m) ; on aperçoit le Cervin pour la première fois du parcours. Descente sur le Val d’Arolla (1993 m), puis les Haudères.

*Nuit en auberge. 6h30 de marche, +750 m, - 1350 m.*

## **Jour 4 : Les Haudères – Grimentz – Zinal**

Montée au col Torrent (2919 m) par la Villa (1742 m), un village au cachet rustique. Vue extraordinaire jusqu’aux grands Combins, Mont Fort et le Pigne d’Arolla. Descente sur Grimentz et montée... en bus à Zinal !

*Nuit en gîte auberge. 6h30 de marche, +1250 m, - 1350 m.*

## **Jour 5 : Zinal – Gruben**

Nous prenons le sentier en balcon qui domine le val d’Anniviers : un balcon en courbe de niveau ; et derrière nous le Cervin et la pointe de Zinal. Passage du col de la Forcletta (2874 m), et descente bucolique sur Gruben Meiden (1822 m), par les prairies, les forêts de mélèzes, tout en admirant les merveilleux chalets.

*7h, + 1200 m, - 1100 m.*

## **Jour 6 : Gruben – Zermatt**

A travers les bois de mélèzes et d’arolles... Passage au lac d’Augtbord, avant de franchir le col (2894 m), frontière naturelle entre le Turtmantal et la Mattertal. Ascension facultative du Schwarzhorn (3201 m), juste pour le plaisir des yeux, et pour le panorama unique du Mont Blanc au Mont Rose !

Descente au hameau suspendu de Jungu (1955 m) : un site magnifique avec sa chapelle baroque, et sa vue sur le Nadelhorn et le Mont Rose. Nous rejoignons Sankt Niklaus (1127 m). Transfert en train à crémaillère pour Zermatt.

*Nuit en auberge. 7h30 de marche, + 1100 m, - 1800 m.*

## **Jour 7 : Zermatt, Zmutt et le Cervin !**

Dernière randonnée aux alentours de Zermatt avec de belles perspectives panoramiques sur le Cervin. Le Balcon qui part en direction du refuge de Schönbielhutte à l'est de Zmutt, ou bien plus à l'est, montée sur le Riffel Alp, avec une perspective saisissante sur le Cervin.  
3 à 4h de marche, +500 m, - 500 m.

**Dispersion à Zermatt à 13h30.**

*Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain -éboulements, sentiers dégradés, etc.-), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, ...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !*



## Info trek



### **NIVEAU :**

Bon à très bon marcheur, en très bonne condition physique.

5 à 7 heures de marche effective par jour. + 500 m à 1300 m de dénivelé moyen par jour

### **PORTAGE :**

Vous portez seulement un petit sac à dos avec votre pique-nique et vos affaires de la journée, sauf pour la nuit du jour 1, portage allégé. Vous retrouvez vos bagages le J2 au soir. Le reste de vos affaires sont transportés par véhicule.

### **GROUPE :**

de 8 à 12 participants

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne français

### **HEBERGEMENT :**

en refuges gardés (en dortoirs)

### **REPAS :**

Repas du soir et petit déjeuner servis chauds ; pique-nique à midi, vivres de courses.

### **RENDEZ-VOUS :**

le dimanche à 13h15 à la gare de Martigny (Suisse)

### **DISPERSION :**

Le samedi vers 13h30 à Zermatt (Suisse).

Train de Zermatt à Martigny via Visp. Exemple d'horaires le samedi :

Zermatt 13h39 / 15h50 Martigny

### **Si vous arrivez en voiture, possibilité de vous garer à Martigny :**

- à la gare : parking payant environ 12 CHF / jour. Vous pouvez laisser la voiture pour 1 semaine mais prévoir la monnaie pour régler l'horodateur. Vous avez la possibilité de vous faire rembourser au guichet de la gare 6 CHF / jour si vous prenez un billet de train (en l'occurrence Zermatt – Martigny). Se présenter au guichet avec le billet de train. Guichet ouvert jusqu'à 18h30. *Information 2010 à vérifier.*

- A 20 minutes à pied de la gare : parking gratuit du CERM. Pour se garer sur ce parking, il faut au préalable téléphoner à la police municipale (0041 27 722 99 22) et demander l'autorisation de laisser le véhicule pour la semaine. (Il y a parfois des manifestations et ce parking peut ne pas être disponible).



## **Note sur le pays**



### **ITINERAIRE :**

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés, etc), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

### **RENSEIGNEMENTS GENERAUX**

#### **OFFICES DE TOURISME**

Martigny : 0041 27 720 49 49

#### **Office National Suisse du Tourisme**

11bis, rue Scribe - 75009 PARIS

Tél : 01 44 51 65 51 / fax : 01 47 42 43 88

**DEVISE :**

L'euro et le franc suisse, 1 franc suisse = 0,80 € environ.

**FORMALITES :**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.



## Nécessaire et Indispensable

**LISTE DU MATERIEL :**

- Un anorak, ou un "Gore Tex" + une fourrure polaire
- Une cape de pluie ou un "Goretex"
- Un pull chaud ou une fourrure polaire
- Un pantalon de marche
- Un short
- Un bonnet, un bob, une paire de gants, trois bonnes paires de chaussettes
- Une paire de chaussures de montagne confortables, avec bonne semelle, type Vibram, contrefort et une bonne imperméabilité. Choix de votre paire de chaussure : tige haute indispensable, semelle amortissante (important pour vos articulations) Etanchéité et respirabilité. Bonne tenue en torsion latérale et longitudinale, semelle crantée de bonne qualité, système de laçage performant avec blocage. Enfin, important : lors de l'achat de vos chaussures, allez y plutôt le soir (après une journée les pieds ont besoin d'espace dans les chaussures, et ne les prenez jamais trop juste. (Mieux vaut une pointure de plus que de souffrir le martyr avec des chaussures serrées.) Favoriser les modèles pas trop étroit à l'avant et tenant bien le talon. (Seul l'essayage peut vous renseigner convenablement)
- Une paire de tennis, style jogging : pour le soir, ou éventuellement pour marcher en cas de frottements intempestifs avec vos chaussures de marche (attention ! elles ne remplacent cependant pas vos chaussures de montagne...)
- Un sac à dos confortable pour la journée (35 à 50 litres)
- Un drap sac
- Une gourde d'1 litre
- Une paire de bonnes lunettes de soleil
- Une mini trousse de toilette
  
- **Une mini-trousse de pharmacie** avec élastoplast, bio gaze ou "zème peau" (type Compeed), gaze, désinfectant et aspirine.
- Assiette, couteau et couverts
- Affaires personnelles : autres vêtements et serviette de toilette.
- En option : (recommandé) des bâtons télescopiques.
- bagages à suivre : un sac de voyage ou un sac à dos, (pas trop grand et en bon état.)

**Petits conseils et astuces :** vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

En vous souhaitant un agréable séjour ...



Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès  
31390 CARBONNE  
TEL/FAX : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Association Loi 1901 déclaration Atout France IM 031110008

**Garant :** COVEA CAUTION SA Contrat N° 20 379

**R.C.P :** MMA IARD Police N° 119 932 138 10, Boulevard Marie et Alexandre Oyon 72 000 LE MANS

Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166