

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## LA HAUTE ROUTE DE CHAMONIX À ZERMATT

Randonnée itinérante et accompagnée

Séjour 7 jours, 6 nuits, 7 jours de randonnée

En refuge, en gîte et en hôtel, avec transferts de bagages

				Saison			Départ garanti 			
4 Chaussures	Refuges, Gîte et Hôtel	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



La Haute Route de **Chamonix à Zermatt** est probablement l'un des plus mythiques parcours dans les Alpes. Il relie deux capitales de montagne, chargées d'histoire, par les sentiers d'altitude. Mais sept jours ne suffisent pas !

L'itinéraire proposé ici privilégie les paysages suisses. Le sentier nous conduit au pays des "4000" et se termine à Zermatt, **au pied du Cervin**: haut de 4478 m, une pyramide d'une rare élégance, image d'Épinal de la montagne Alpine.

### POINTS FORTS

- Un itinéraire remarquable de la Haute Route
- La proximité des grands glaciers, tout le long du parcours
- Le transfert de vos bagages pour marcher, le sac léger...
- La découverte des villages typiques et de la vie d'altitude en Suisse

## DATES ET TARIFS : Du Dimanche au Samedi

Du 22/06/25 au 28/06/25	1390 €
Du 20/07/25 au 26/07/25	1390 €
Du 27/07/25 au 02/08/25	1390 €
Du 10/08/25 au 16/08/25	1390 €
Du 24/08/25 au 30/08/25	1390 €
Du 07/09/25 au 13/09/25	1330 €

### LE TARIF COMPREND :

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Les repas en pension complète, les encas ;
- Les nuits en refuge, gîte ou hôtel ;
- Les éventuels jetons douches dans les refuges, les taxes de séjour ;
- Le transport de vos effets personnels chaque jour (sauf les nuits 1 et 2) ;
- Les transferts routiers et remontées mécaniques programmés.

### LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), les visites ;
- Prévoir l'achat d'eau minérale pour le soir 2 à la cabane de Prafleuri.
- Les assurances personnelles.

### POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

### RÈGLEMENT :

**A 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

### LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

### **FIDÉLITÉ :**

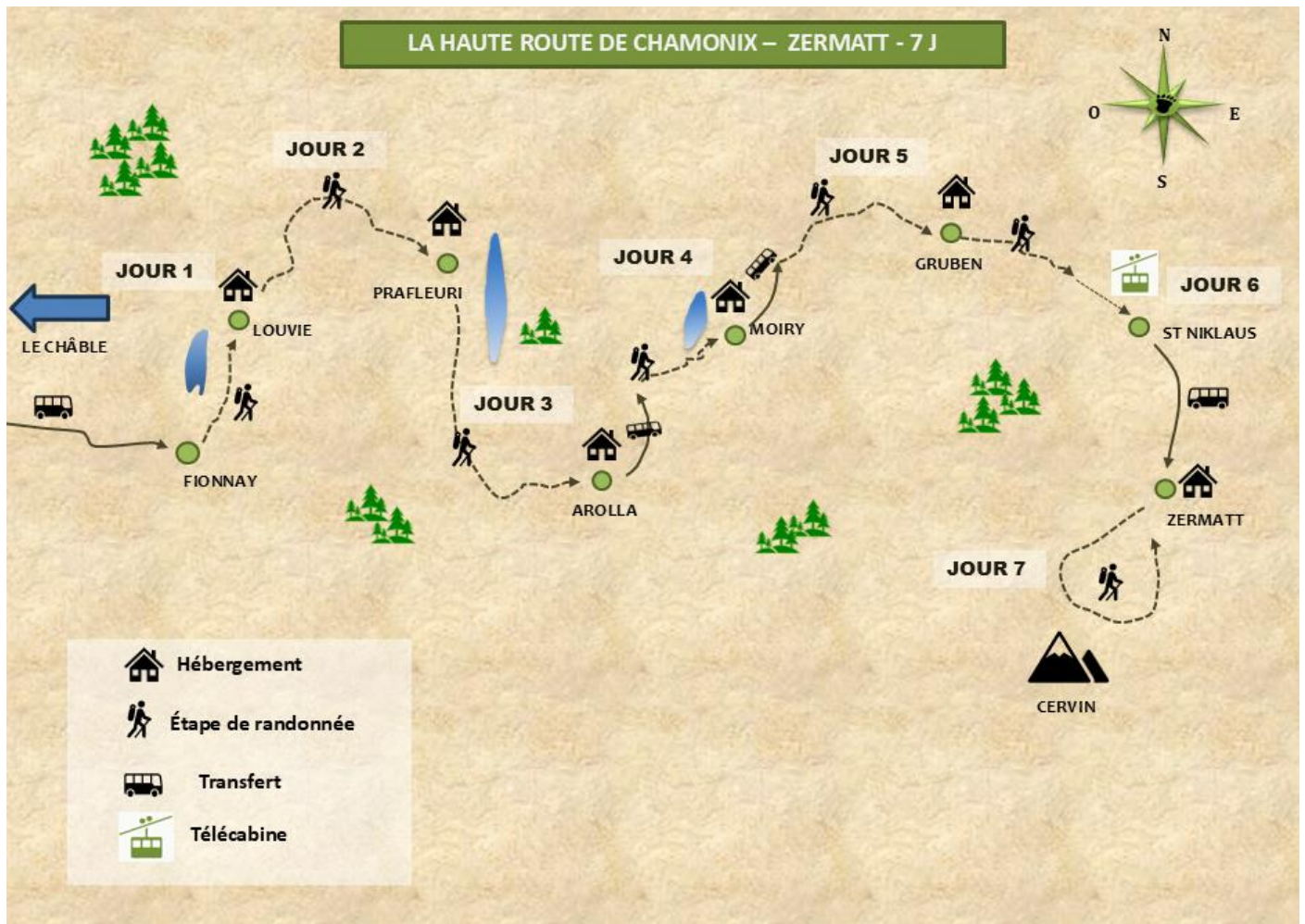
Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

### **RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :**

**\*5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

# VOTRE ITINÉRAIRE





# Déroulement du trek

## Jour 1 : LE CHÂBLE - LA LOUVIE



RDV dimanche à la gare CFF Le Châble à 13h45 (prévoyez d'avoir déjeuné).

Court transfert au village de **Fionnay**. Montée entre forêt et alpage au lac de Louvie offrant une vue imprenable sur le massif des Combins et le **glacier de Corbassière** et avec au loin, le massif du Mont-Blanc.

Nuit en refuge *sans vos bagages*.

Environ 3h00 de marche / Dénivelé : +750 m

## Jour 2 : LE GRAND DÉSERT - PRAFLEURI



Aujourd'hui, ce sera une belle étape d'altitude. Nous montons au **col de Louvie** à 2921 m, au pied de la Rosa Blanche.

Traversée du **Grand Désert**, vaste plateau constitué de moraines, le long de lacs d'altitude, pour rejoindre le col de Prafleuri (2987 m). Descente ensuite sur le refuge de Prafleuri.

Nuit au refuge *sans vos bagages*.

Environ 6h00 de marche / Dénivelé : +950 m / -600 m

## Jour 3 : LA GRANDE DIXENCE – LE PAS DE CHÈVRE – AROLLA



Montée au col des Roux (2804 m). Le sentier longe ensuite le barrage de la **Grande Dixence**. Nous progresserons le long du **glacier de Cheillon** jusqu'au Pas de Chèvre (2855 m) et descente au village **d'Arolla**.

Nuit en gîte d'étape.

Environ 6h00 de marche / Dénivelé : +630 m / -1200 m

## Jour 4 : LE COL TORRENT – LE VAL D'ANNIVIERS



Après un petit transfert jusqu'aux **Haudères**, une belle montée à travers les mayens (chalets d'alpages) jusqu'au **col Torrent** à 2915 m. Peut-être, aurons-nous la chance de rencontrer des bergers "nomades", qui fabriquent leur fromage sur place. Descente ensuite jusqu'au **barrage de Moiry**.

Nuit au refuge en val d'Anniviers.

Environ 7h00 de marche / Dénivelé : +1200 m -700 m

## Jour 5 : MEIDPASS – GRUBEN



Une étape à l'ambiance Haute Montagne. Transfert à St Luc puis ce sera la montée jusqu'au **col Meidpass** (2790 m) en passant par l'**alpage de Roua** et le lac d'Armina.

Descente sur le village d'altitude de Gruben, dans la vallée de Turmanntal.

*Nuit en gîte.*

*Environ 6h30 de marche / Dénivelé : +1090 m -1000 m*

## Jour 6 : AUGSTBORDPASS – TASCHALP



Montée au col Augstbordpass pour ensuite basculer sur le village de **St Niklaus**. Les chamois sont nombreux sur ces pâles herbeuses, il est donc facile de les observer. Nous prendrons ensuite la télécabine pour rejoindre **Zermatt**.

*Nuit en hôtel.*

*Environ 7h00 de marche / Dénivelé : +1100 m / -950 m*

## Jour 7 : ZERMATT - AUX PIEDS DES "4000"



Une belle boucle aux pieds du Cervin pour clôturer ce séjour. Dans un univers de "4000", le long des petits villages de berger surplombant les hauteurs de Zermatt, la nature est restée ici, authentique...

*Environ 3h30 de marche / Dénivelé : +800 m / -800 m*

**FIN DU SÉJOUR, LE SAMEDI À 14H00 SUR ZERMATT**

### À NOTER






Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.

# Info trek

**NIVEAU: 4 CHAUSSURES :** Pour marcheurs sportifs sur un itinéraire de montagne, sur sentiers balisés souvent caillouteux. Quelques passages aériens bien aménagés et sécurisés par des câbles. Au J3, une échelle de 40 m peut être contournée par un autre passage.

**Dénivelé :** Entre 600 et 1250 m en moyenne, par jour

**Temps de marche :** Entre 6 à 7 h de marche par jour

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Portage de vos affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique.

## **ACCUEIL :**

Rendez-vous à **13h45** à la gare des trains CFF Le Châble (Valais, Suisse).

## **DISPERSION :**

Vers **14h00**, à la gare ferroviaire de Zermatt.

## **GROUPE :**

De 6 à 14 participants.

## **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

## **HÉBERGEMENT :**

5 nuits en refuges de montagne (dortoir de 8 à 10 pers.) et gîtes et 1 nuit en hôtel sur Zermatt (en chambre de 2 ou 3 pers.). **Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes.**

## **REPAS :**

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, votre accompagnateur prépare un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires au moment de la réservation.

### **TRANSFERTS INTERNES :**

En minibus privé ou occasionnellement en transport en commun, suivant le nombre de participants.

### **TRANSPORT DE BAGAGES :**

Vos affaires de rechange doivent être regroupées en 1 seul sac souple de 10kg maximum par personne. Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape, sauf le jour 1 et 2, dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.

Attention, les bagages trop lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs, pensez à leurs dos !

Si vous prolongez votre séjour après la randonnée, nous pouvons prendre en charge votre bagage supplémentaire, étiqueté à votre nom, au départ de la randonnée, il vous sera remis en fin de randonnée.

### **SAC À DOS POUR LES NUITS SANS BAGAGES :**

Pour les nuits 1et 2, où vous n'avez pas votre bagage à l'hébergement, voici quelques conseils concernant les éléments à rajouter à votre sac à dos (environ 2 kg suffisent !):

- un petit nécessaire de toilette
- votre drap-sac
- vêtements de rechange (le strict nécessaire !) et vêtements/chaussures confortables pour la soirée

### **HEBERGEMENT AVANT OU APRÈS LA RANDONNÉE :**

Le Châble - Hôtel Le Gietroz : +41 (0)2 77 76 11 84

Office du tourisme de Verbier : +41 (0)2 77 75 38 88

Office du Tourisme de Zermatt : +41 (0)2 79 66 81 00

### **ACCÈS AU POINT DE DÉPART :**

**En train :** Aller : départ de Paris - Gare de Lyon jusqu'à Lausanne ou Genève. Puis train jusqu'à la gare CFF Le Châble.

Retour : départ de Zermatt pour Lausanne ou Genève, puis Paris Gare de Lyon.

*Les horaires doivent être vérifiés auprès de la SNCF et CFF*

**En voiture :** Direction Genève, Chamonix, Martigny, Le Châble direction Verbier.

Grand parking extérieur gratuit, à la télécabine en face de la gare CCF du Châble : parking-de-curala

### **FORMALITÉS :**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

**Attention !** A la différence de la France, les secours coûtent très chers en Suisse. Vérifiez que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et de certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

- Carte vitale.

- Avant votre départ, pensez à vous procurer la "Carte européenne d'assurance maladie".

Vous pourrez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

## POURQUOI NE PAS COMMENCER À CHAMONIX ?

C'est une question légitime pour un itinéraire portant le nom de **"Chamonix Zermatt"**.

Nous avons privilégié un départ du Châble, près de la station suisse de Verbier, pour plusieurs raisons :

- L'itinéraire complet ralliant ces deux capitales alpines est trop long pour être effectué en seulement 7 jours (hormis pour des randonneurs très entraînés).
- Les premières étapes au départ de Chamonix (Col de Balme, Fenêtre d'Arpette/Bovine) sont des randonnées très belles mais aussi particulièrement fréquentées et que tous les randonneurs ayant parcouru le Tour du Mont Blanc connaissent déjà.
- Commencer directement au Châble permet d'éviter un long transfert, habituellement nécessaire pour traverser le Val d'Entremont, mais aussi de pouvoir profiter de la superbe randonnée d'altitude au-dessus des cols de la Louvie et de Prafleuri.



# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions

### Pour les hébergements

- Un sac souple pour vos affaires des 7 jours (10kg max.)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 1 paire de bâtons de marche
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

**Couchage :**

- Un drap sac et une taie d'oreiller. Les refuges sont équipés de couvertures et de couettes.
- Une lampe frontale
- Des boules Quies

***Une pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)***

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

## En vous souhaitant un agréable séjour ...

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

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

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

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

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442