

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

LA HAUTE ROUTE CHAMONIX - ZERMATT À SKI DE RANDONNÉE

Sept jours de randonnée à ski dans le massif du Mont-Blanc jusqu'à Zermatt en Suisse, de refuge en refuge, via des cols de haute altitude aux panoramas toujours somptueux. Réservé aux skieurs expérimentés, ce raid itinérant se déroule sur les versants français et suisse du massif avec, en alternance, des montées exigeantes et des descentes parfois techniques, sur glaciers et pistes...

Chamonix-Zermatt en ski de rando est un itinéraire de référence qui demande une très bonne condition physique et un bon niveau en ski de montagne. Certaines journées comportent du dénivelé et de la distance pour atteindre des refuges souvent haut perchés.

Un raid à ski parfait pour découvrir la diversité et tous les plaisirs du ski de randonnée de printemps en haute altitude. Tarif 2024 en cours de finalisation. Nous contacter pour réserver vos dates. Contrat de réservation envoyé une fois les tarifs validés.

- Niveau : Niveau Expert
- Massif : Mont Blanc
- 7 jours
- 4 - 6 personnes (confirme a partir)
-

Tarifs :

Déroulement du séjour

JOUR 1 : CHAMONIX - REFUGE ALBERT 1ER

Montée en téléphérique au sommet du télécabine de Bochard , 2766 m. Descente à ski en direction du glacier d'Argentière sur le glacier des Rognons jusqu'à 2400m. Montée ensuite en peaux de phoque et à pied par un couloir au col du Passon à 3028m. Descente enfin jusqu'au pied du refuge à 2690m pour finir par une petite remontée à pied jusqu'au refuge Albert 1er à 2700m d'altitude (Mise en jambe, parcours sur glaciers).

Dénivelés : + 630 m / - 1170 m (2 descentes) ; Temps de montée : environ 3h ; Temps total : environ 7 heures

JOUR 2 : REFUGE ALBERT 1ER - CABANE MONT FORT

Départ matinal en montée pour rejoindre le col du Tour, 3282m. Passage de la frontière Franco- Suisse. Descente sur le glacier de Trient vers le col des Écandies et le vallon d'Arpette jusqu'au village de Champex à 1500m. Transfert en taxi ou bus jusqu'à Verbier-Le Chable. De là, montée en télécabine et télésiège puis descente au refuge Mont Fort, (les Suisses disent Cabane Mont Fort) à 2457m (petite montée et longue descente. Parcours sur glaciers et sur pistes balisées).

Dénivelés : + 582m / - 1722m ; Temps de montée : environ 2h30 ; Temps total : environ 7 heures

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

JOUR 3 : CABANE MONT FORT - CABANE DE PRAFLEURI

Départ matinal pour une longue journée. Première montée au Col de la Chaux suivie d'une courte descente et d'un faux plat pour une deuxième montée au Col de Momin et après une courte descente, troisième montée à la Rosa Blanche, 3336m. Nous finirons notre journée par une belle descente vers le refuge de Prafleuri, 2657m. (Du dénivelé et de la distance. Parcours en partie sur glacier).

Dénivelés : + 984m / - 679m ; Temps de montée : environ 4h30 ; Temps total : environ 7heures

JOUR 4 : CABANE DE PRAFLEURI - CABANE DES DIX

Nous commençons la journée par la montée au Col des Roux à 2800m puis nous descendrons vers le lac des Dix que nous longerons sur 3,5 km avant de monter vers la cabane des Dix (journée avec beaucoup de faux plats notamment le long du lac).

Dénivelés : +750 m / - 400m ; Temps de montée et de faux plat : environ 4h00 ; Temps total : environ 6 heures

JOUR 5 : CABANE DES DIX - AROLLA

Petite descente avant de mettre les peaux de phoque pour une grande montée vers le pigne d'Arolla à 3790m, le point le plus haut de notre parcours. Nous poursuivrons par une fabuleuse descente vers le village d'Arolla. Etape complète sur glacier en altitude. Nuit à l'Hôtel à Arolla. Cette nuit à basse altitude vous permettra de bien récupérer et de prendre une bonne douche. Nous prendrons le temps de visiter ce beau village suisse.

Dénivelés : +930m / -1730m ; Temps de montée : environ 4h30 ; Temps total : 6 heures

JOUR 6 : AROLLA - CABANE DE BERTOL

Départ pour la plus longue montée du parcours en direction du col de Bertol qui culmine à 3268m. L'accès au refuge se fait par des échelles sur une cinquantaine de mètres. (Pas de descente donc repos pour les cuisses...).

Dénivelés : + 1300m ; Temps de montée : environ 5h30 ; Temps total : environ 6 heures

JOUR 7 : CABANE DE BERTOL - ZERMATT PUIS CHAMONIX

Une petite descente avant de monter vers la Tête Blanche à 3700m sur le glacier du Mont Miné. De là, c'est la très longue descente pour rejoindre Zermatt au pied de la face nord du Cervin (Enfin plus de descente que de montée !). Retour à Chamonix en train et/ou taxi.

Dénivelés : +520m / - 2150m ; Temps de montée : environ 2h30 ; Temps total : environ 5 heures

Séparation en fin d'après-midi à l'endroit de votre choix à Chamonix.

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. **Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant**, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des skieurs.

Nombre de participants

6 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants**, vous serez avisés au plus tard 20 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

Matériel à prévoir

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4
- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette, éventuellement un casque* agréé pour l'alpinisme ou le ski
- Crème solaire « écran total » soit un indice de protection fort entre 30 et 50
- Une lampe frontale

Le corps

- Un sac à dos montagne permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 25 litres
- un baudrier léger
- Un vêtement manches longues, une polaire ou soft shell
- Une doudoune chaude
- Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie, la neige et le vent
- Un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde*

Les mains

- Une paire de gants fins en cuir ou polaire et une paire plus chaude

Les jambes

- L'idéal est un pantalon de ski de randonnée avec ouvertures latérales au-dessous duquel vous mettrez un collant si besoin et un sur pantalon en gore tex les jours de mauvais temps.

Les pieds

- Des skis de randonnée
- Une paire de "peaux de phoque"* en bon état et bien encollées
- Une paire de couteaux* à neige adaptés à vos fixations
- Une paire de chaussures* de ski de randonnée
- Une paire de bâtons*
- Une paire de crampons light* réglés sur vos chaussures
- Un piolet léger*
- Une paire de chaussettes de rechange

Divers

- Prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petites pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps
- Un drap de sac pour les nuits en refuge
- Petit couteau
- Petit thermos
- Appareil photo
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Cette liste n'est bien sûr pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Avertissements Haute Montagne

La pratique du ski de randonnée est soumise à différents éléments que nous ne pouvons parfois ni anticiper, ni maîtriser ; nous pouvons par conséquent être amenés à modifier le programme de nos séjours pour diverses raisons :

- Si la météorologie et/ou les conditions nivologiques ne permettent pas de réaliser le programme prévu et/ou
- s'il survient un retard dans l'ouverture ou une fermeture anticipée d'une remontée mécanique,

dans ces cas nous vous proposerons un programme alternatif parfois le jour même du départ.

Comme toute activité en haute montagne, la pratique du ski de randonnée vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, chutes en crevasses, glace apparente ainsi qu'à des risques de blessures sur chutes. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

Santé

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à nos stages, néanmoins il peut être utile de vérifier auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez pas de contre-indication (notamment en cas de maladie chronique) à la pratique d'activité physique en haute-montagne.

Si vous suivez un traitement particulier, nous vous demandons de nous en avertir afin d'être en mesure de prendre les dispositions adaptées en cas de besoin.

L'altitude peut provoquer **lorsque l'on est pas suffisamment acclimaté un mal aigu des montagnes appelé aussi MAM**. Il se traduit dans la plupart des cas par des maux de tête, des nausées, et un sentiment général d'inconfort mais peut parfois dans les cas les plus graves évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral nécessitant une redescente immédiate.

Condition physique et Expérience

Ce raid à ski est réservé à des skieurs expérimentés. Il est nécessaire de savoir skier sur toutes neiges non damées, et dans des pentes pouvant atteindre 40° ; maîtriser toutes les techniques du ski de randonnée (conversions).

Pour enchaîner ces journées parfois longues (en moyenne 7 heures par jour) et avec de gros dénivelés (+1300m au max), une très bonne condition physique est indispensable. Réservé à des sportifs pratiquant une activité physique d'endurance très régulière.

N.B : Si vous n'avez pas le niveau requis, le guide sera à même de vous demander de quitter le stage pour la sécurité le l'ensemble du groupe.

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne**, diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou Aspirant guide* de l'équipe Roc Ecrins. Il sera équipé suivant , d'une radio VHF reliée au

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et à encadrer des ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratique et d'entraînement afin de constituer la liste de courses et avoir l'expérience et le niveau technique requis pour pouvoir intégrer la formation de guide de haute montagne.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

Hébergement

Dans des refuges de haute montagne souvent rénovés, modernes et confortables. Nuitées en chambres ou dortoirs équipés de couvertures, couettes ou duvets nordiques (prévoir obligatoirement un draps de sac), certaines cabanes ne disposent pas d'eau à cette période. Nuit en hôtel à Arolla.

Pour les titulaires de la carte d'adhésion au Club Alpin Français : nous vous remboursons la remise appliquée par le refuge sur présentation de la carte. Remboursement effectif en fin de séjour suite à réception des factures.

Transport et Bilan Carbone

Les transports et transferts seront assurés par taxi ou bus durant le séjour.

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 100 KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émise lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants. Contactez nous par mail ou par téléphone. <https://www.blablacar.fr/>

Compensez vos émissions carbone !

Pour un arbre planté, 150 kg de CO2 stockés !

<https://www.reforestaction.com/plan...>

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8

le premier jour **aux Houches** sur la place du téléphérique de Bellevue.

Accès

De l'Autoroute blanche (A40/E25/E712) vers Chamonix, prendre la première sortie "Les Houches-Centre Prarion-Bellevue"(D213). Suivre la route jusqu'au centre des Houches où vous arriverez devant le Téléphérique de Bellevue.

Prix

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas
- L'hébergement en refuges et hôtel du premier soir au dernier soir en demi-pension (nuitée + petit déjeuner + repas du soir)
- **Le trajet du retour sur Chamonix** en taxi ou en transport en commun
- **Le trajet en taxi bus entre Champex et Verbier-Le Chable** lors de la deuxième étape
- **les remontées mécaniques** prévues les jours 1 et 2

Le prix ne comprend pas:

- Les vivres de courses
- Les frais à caractère personnel : boissons dans les refuges...
- La location éventuelle du matériel
- Les frais de transport non prévus en cas d'annulation d'une étape en raison de mauvaises conditions météo ou bien d'avalanche
- Les assurances responsabilité civile, assistance et annulation
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918