

## TOUR DU CERVIN

### Autour du sphinx des Alpes



Le Cervin, élégant radeau géologique échoué entre Suisse et Italie, est certainement la montagne la plus mythique de l'Arc Alpin. Son histoire est complexe, ainsi que sa structure... un petit morceau d'Afrique, enfin de la plaque africaine, échoué sur le socle européen. Un modèle géologique de mondialisation ! Autour de ce géant s'étend un pays de hauts sommets rocheux, de glaciers et de vallées très vertes, à l'image des cartes postales suisses que l'on a tous en tête.

Ce circuit se vit comme une aventure, avec notamment deux incursions dans l'univers glaciaire de la haute montagne, mais aussi plusieurs passages de grands cols alpins, aux altitudes frisant les 3000m. Là où la vie laisse place au minéral, où la nature est à l'état brut et où seul notre chemin et quelques cairns témoignent du passage de l'homme. C'est aussi l'occasion, en redescendant dans la vallée, de découvrir cette culture de montagne : les villages de bois aux tons chaleureux, les troupeaux à l'estive, les traditions pastorales encore bien vivantes...

🕒 6 jours

👤 Accompagné / guidé

🧳 Avec transport de bagages

🏠 Hébergement : Classique (dortoir)

🏔️ Niveau : \*\*\*\*

💰 A partir de : 990€

### Vous allez aimer

- L'ambiance de haute montagne au passage des grands cols
- Les parcours faciles mais exceptionnels sur les glaciers du Théodul et d'Arolla
- L'âme traditionnelle des vallées suisses et italiennes

# Le parcours

## Jour 1

**RDV Dimanche à 9h00 à la gare CFF de St Niklaus.**

### **AUGSTBORDPASS - GRUBEN**

Transfert en télécabine jusqu'au village de Jungu. Montée au col Augstbordpass à 2900 m et descente sur le très beau village d'alpage de Gruben, dans le vallon de Turtmanntal.

6h30 de marche / Dénivelé : +1000 m -1100 m

## Jour 2

### **COL DE MEIDPASS - LAC DE MOIRY**

Montée au col de Meidpass à 2790 m par l'alpage de Stafel et le lac de Meidsee. Descente en Val d'Anniviers par les alpages, puis par le vallon des Moulins et la cascade du Prilet. Transfert au barrage de Moiry.

7h00 de marche / Dénivelé : +1150 m -1400 m

## Jour 3

### **COL DE TSATE - LES HAUDÈRES**

Départ pour le lac de Bayenna au pied du glacier de Moiry puis montée jusqu'au col de Tsaté à 2868 m. Descente sur le superbe village des Haudères dominé par la Dent Blanche et la Dent d'Hérens. Transfert dans le vallon d'Arolla.

6h00 de marche / Dénivelé : +700 m -1200 m

## Jour 4

### **GLACIER D'AROLLA - PRARAYER**

Départ vers le col Collon à 3074 m, montée du glacier d'Arolla en compagnie d'un guide de haute-montagne. Dans cet univers très alpin et glaciaire, la progression jusqu'au col reste néanmoins facile. Descente ensuite côté italien sur le lac des Places de Moulin par le vallon d'Oren. Nuit à Prarayer **sans votre bagage**.

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

## Jour 5

### **COL DE VALCOURNERA - VALTOURNENCHE**

Belle montée vers le Col de Valcournera à 3072 m, puis descente jusqu'au Lac de Cignana aux reflets et cascades extraordinaires, suivie d'une courte montée au col de Cignana (2445 m). Descente à Valtournenche, dévoilant doucement les sommets du Cervin et du Mont Rose.

7h00 de marche / Dénivelé : +1350 m -1400 m

## Jour 6

### **THEODULPASS - ZERMATT**

Rapide transfert pour Breuil Cervinia et téléphérique pour Plan Maison. Montée au Theodulpass à 3349 m sous l'imposant Cervin en compagnie d'un guide de haute montagne. Descente facile, mais encordée, du glacier du Theodul, puis par les villages traditionnels de Biel, Zmutt, Hubel et Zermatt.

6h00 de marche / Dénivelé : +800 m -1360 m

**Fin de la randonnée vendredi à 17h00 à la gare CFF de Zermatt.**

## OPTION : ASCENSION DU BREITHORN (4164 m) le jour 6

Départ de Cervinia. Montée à Testa Grigia par le téléphérique avec votre guide et montée facile, mais encordée, au Breithorn à 4164 m. Descente du glacier du Theodul jusqu'à Trockener-Steg (2939 m) ou traversée au Klein Matterhorn (3883 m). Descente jusqu'à Zermatt avec le téléphérique. Fin de la randonnée à Zermatt.  
6h00 de marche / Dénivelé : +870 m -1230 m (ou -300 m)

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Séjour également disponible à la carte, consultez- nous...

## Le voyage

### NIVEAU \*\*\*\*

Dénivelé : + 600 à 1250m en moyenne par jour.

Temps de marche : 7 heures en moyenne par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne pour randonneurs avertis, sur itinéraire balisé.

Les deux randonnées sur glacier sont faciles et ne nécessitent pas de technique particulière. Plusieurs passages aériens, sécurisés par des câbles les jours 4 et 5.

### ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne). En début de saison, le nombre de participants peut être réduit selon les conditions d'enneigement.

### HÉBERGEMENT

4 nuits en gîte d'étape ou en refuge, avec dortoirs de 8 à 10 personnes.

1 nuit en chambre d'hôtel.

Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes.

### VOTRE SAC À DOS POUR LA NUIT SANS BAGAGE

Pour la nuit où vous n'avez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez la nuit suivante), 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 !)

### LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont pris dans les hébergements.

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

### CONDITION PHYSIQUE

**Une bonne préparation physique s'impose pour apprécier cette randonnée.**

Etre capable de faire aisément 20km de marche (en plaine) en 4h maximum.

Ce trek, soutenu au niveau physique, présente plusieurs passages aériens, sécurisés par des câbles les jours 4 et 5. Une

bonne préparation préalable est nécessaire afin d'apprécier au maximum ces belles étapes de "haute randonnée".

## CARTOGRAPHIE

Office fédéral de topographie : Matterhorn Michabel 5006

### Infos pratiques

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**RDV Dimanche à 9h00 devant la gare CFF de St. Niklaus VS (Suisse).**

### EN TRAIN

Aller : départ de Gare de Lyon (Paris) la veille à 11h24 arrivée à St. Niklaus VS à 19h38.

Retour train de nuit : Départ de Zermatt à 17h29 arrivée à (Paris) Gare de Lyon à 9h20.

Les horaires donnés le sont à titre indicatif et doivent être vérifiés impérativement auprès de la SNCF et CFF.

<https://www.oui.sncf/>

[www.cff.ch](http://www.cff.ch)

### EN VOITURE

Autoroute Genève, Lausanne, Martigny, Sierre puis suivre direction Zermatt (vignette autoroute = 40€).

Rendez-vous à la gare CFF St. Niklaus (SNCF Suisse) au centre de la ville.

Vous pourrez laisser votre voiture dans le grand parking payant couvert ou extérieur proche de la gare à l'entrée du village. Il permet d'accéder directement à la gare. Vous devez prendre votre billet de parking auprès du cabinier de la télécabine derrière la gare (paiement en espèce et en Francs suisses seulement) ou à l'office du tourisme (fermé le dimanche) et éventuellement à la gare SNCF de St. Niklaus. En dernier recours, vous pouvez laisser un papier sur votre véhicule pour indiquer votre arrivée et votre départ et payer en fin de séjour. Cette dernière solution n'engage pas notre agence.

**Fin de la randonnée Vendredi vers 17h00 à la gare CFF de Zermatt.**

RETOUR DE ZERMATT A ST. NIKLAUS : en train 20CHF (un train toutes les heures) ou en bus organisé par l'accompagnateur (environ 10€ par personne à payer sur place).

## HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LA RANDONNÉE

Saint-Niklaus :

Hôtel La Réserve\*\*\* : +41 27 955 22 55 - <https://www.la-reserve.ch/>

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

[www.zermatt.ch](http://www.zermatt.ch)

## ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

## POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

## Dates & tarifs

### OPTION ASCENSION DU BREITHORN LE JOUR 6

**220€ par personne**

3 participants minimum

**Remontée mécanique pour la descente du Breithorn non comprise, compter entre 45€ et 65€ suivant l'itinéraire choisi**

Du 05/07/20 au 10/07/20	Départ garanti	1025 €
Du 12/07/20 au 17/07/20	Départ ouvert	1025 €
Du 19/07/20 au 24/07/20	Départ garanti	1025 €
Du 26/07/20 au 31/07/20	Départ ouvert	1025 €
Du 02/08/20 au 07/08/20	Départ garanti	1025 €
Du 09/08/20 au 14/08/20	Départ garanti	1025 €
Du 16/08/20 au 21/08/20	Départ ouvert	1025 €
Du 23/08/20 au 28/08/20	Départ garanti	990 €

## LE PRIX

### 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, douches et taxes de séjour ;
- La location du matériel et encadrement par un guide de haute montagne pour les personnes ayant choisi l'option ascension du Breithorn ;
- Le transport de vos effets personnels chaque jour excepté le jour 4 ;
- Les transferts routiers et les remontées mécaniques.

### Ne comprend pas :

- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), les visites ;
- La remontée mécanique pour la descente du Breithorn pour les personnes ayant pris l'option ;
- L'assurance assistance annulation (3.8% du montant du voyage) ;
- Les taxes d'aéroport et autres exclusions clairement et dûment décrites sur la fiche technique correspondante.

**Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.**

## Equipement et bagages

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)

- Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes... 1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

### Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

## SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

## MATÉRIEL POUR ASCENSION

Le matériel pour l'ascension du Breithorn est compris dans votre forfait (crampons, baudrier, piolet et casque). Une course à 4000 m d'altitude nécessite un équipement chaud en cas de dégradation météorologique (collant, bonnet, gants, veste...) et une bonne paire de chaussures rigides et montantes (pas de chaussures basses type trial). Les bâtons sont indispensables.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique chaque jour d'étape en étape (excepté J4). Vos affaires de rechange doivent être regroupées dans 1 seul sac souple ne dépassant pas 10 kg (pour votre confort dans les étages et les dortoirs, évitez les valises rigides, les sacs trop lourds ou trop encombrants).

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

## Détails

## MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>

- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (3.8% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation, etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.



## Formulaire d'inscription par courrier postal

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Adresse:

Téléphone:

Téléphone mobile:

Email:

Séjour demandé:

Nombre de jours:

Assurance:

Prix du séjour: x 30% = d'arrhes

Fait à: LE

Signature:

à renvoyer avec vos arrhes à:  
Altitude Mont-Blanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond, FRANCE