

GTA, De Verbier à Chamonix à raquette



PRESENTATION

Suisse - Italie - France

Randonnée itinérante à raquettes sur glaciers

5 jours / 4 nuits / 4 jours de marche

Cette randonnée est la 2ème partie de la traversée des Alpes, programmée par différents partenaires de Vagabondages. De Zermatt à Briançon, cet itinéraire prestigieux vous propose une traversée des Alpes en quatre tronçons.

Haute route historique du raid à ski, cette partie permet de découvrir les magnifiques paysages du versant Italien du Mont Blanc.

De Verbier nous franchissons plusieurs col prestigieux, le Grand St Bernard et son Celebre hospice, le Grand Col Ferret sur le fameux sentier du Tour du Mont-Blanc, pour rejoindre la Vallée blanche. La dernière nuit au col du Géant (3460 m) est le point culminant de ce raid, qui se termine par la descente intégrale de la Vallée Blanche.

.

PROGRAMME

Jour 01 : Col du Grand Saint Bernard

Rendez-vous à Bourg St Pierre à 09h30.

Montée à l'Hospice du Grand St Bernard à l'altitude de 2469m.

En fin d'après midi, si les conditions le permettent nous ferons quelques exercices de sécurité « neige et avalanche »

Dénivelée : + 555 m / - 0 m

Longueur : 7 kms

Horaire : 3 h 00

Jour 02 : Gd St Bernard - La Fouly

Départ de l'Hospice du col du Grand St Bernard en direction de la fenêtre de Ferret (2698 m) une grande descente dans le val Ferret suisse nous permet de rejoindre le village du même nom (1700 m).

Ces premières journées ne se déroulent pas sur glacier, mais les vallées sont sauvages et certaines pentes sont soutenues.

Dénivelée : + 350 m / - 1100 m

Longueur : 12 kms

Horaire : 5 h 00

Jour 03 : La Fouly - Refuge Bonatti

Du village de Ferret une grande journée et belle étape débute par l'ascension du Grand col ferret (2537 m). Nous découvrons le superbe panorama sur le versant Italien du Mont blanc, puis profitons de la des pentes ouest pour rejoindre le Val Ferret Italien à 1700 m d'altitude.

Une dernière montée de 300 m nous permet d'atteindre le refuge Bonatti (2026m), exceptionnel balcon sur les glaciers des Grandes Jorasses !

Selon les conditions nous ne pourrons peut être pas rejoindre le refuge, nous irons alors dormir à Plan Pincieux dans le Val Ferret.

Dénivelée : + 1150 m / - 850 m

Longueur : 14 kms

Horaire : 7 h 00

Jour 04 : Refuge Bonatti - Refuge Torino

A travers les mélèzes du val Ferret, nous rejoignons le village de la Palud. Puis les deux tronçons du

téléphérique nous déposent à la pointe Helbronner (3462 m).

Après avoir déposé les affaires au refuge Torino, où nous dormons le soir, nous franchissons le col du Géant, lieu des combats les plus élevés de la dernière guerre, pour rejoindre le Petit Flambeau et découvrir la Combe Maudite.

Retour au refuge et soirée inoubliable en altitude.

Dénivelée : + 150 m / - 960 m Longueur : 12 kms Horaire : 6 h 30

Jour 05 : refuge Torino - Chamonix

La dernière journée sera entièrement consacrée à la descente de la vallée blanche (nous mettrons les crampons sur certains passages). le passage au pied des faces nord est l'occasion de visiter l'histoire du massif du Mont-Blanc. Chaque couloir, chaque sommet, chaque col porte le nom d'un alpiniste prestigieux !

Arrivée à Chamonix dans l'après midi (ne pas prévoir de train avant 17h00).

Navette jusqu'à Bourg St Pierre pour ceux qui y ont laissé leur voiture.

Dénivelée : + 50 m / - 1760 m Longueur : 13 kms Horaire : 6 h 00

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Dimanche à 09h30, devant l'hôtel du Crêt à Bourg St Pierre.

Accès voiture : Rejoindre Martigny via Lausanne ou Chamonix, puis suivre la route du Col du Grand St Bernard jusqu'à Bourg St Pierre. Ne pas rentrer dans le village et poursuivre sur la route du tunnel. L'hôtel est sur la gauche au niveau d'une station essence (SHELL).

Accès train : gare SNCF de Martigny + car postal

La veille : Paris 10h11 - Martigny 16h07(via Genève) horaire à vérifier.

Puis Car Postal Martigny 16h55 - Bourg St Pierre 17h45.

Le matin : Car Postal Martigny 08h30 - Bourg St Pierre 09h10.

Les horaires de train 2020 sont donnés à titre indicatif pour 2020 vérifier leur validité sur le site www.cff.ch

Accès avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève : www.gva.ch

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée.

Puis par le train jusqu'à Martigny, puis Car Postal.

DISPERSION

En gare de Chamonix vers 17h00.

Retour voiture : une navette est prévue pour retourner chercher votre voiture à Bourg St Pierre.

Retour train :

Chamonix 17h14 – Paris Austerlitz 22h49

Les horaires de train 2020 sont donnés à titre indicatif pour 2021, vérifier leur validité sur le site www.sncf.com

Retour avion : Aéroport de Genève Cointrin

Hébergements avant ou après la randonnée :

A Bourg St Pierre :

- Hôtel du Crêt – chambre double et chambre single – également 2 dortoirs de 10 places - 00 41 27 787 11 43 ou www.hotel-du-cret.ch
- Maison St Pierre – dortoir – 00 41 79 823 84 16 ou www.maisonstpierre.ch

A Chamonix :

Le Chamoniard Volant Tél : 04 50 53 14 09 ou www.chamoniard.com

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. **Vaccination obligatoire** (exigée pour les nuits en Suisse). Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

Une assurance assistance-rapatriement est indispensable car les secours sont facturés très chers en Suisse.

NIVEAU

Pour marcheurs aventuriers.

Randonneur niveau 5 sur une échelle de 5.

Plus de 7 h 00 de marche par jour.

Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 900 m à 1400 m et/ou descente.

Dénivelée moyenne : 900 m Maximum : 1150 m

Longueur moyenne : 12 km Maximum : 14 km

Horaire moyen : 6 h 00 mn Maximum : 7 h 00 mn

HEBERGEMENT

Refuges de haute montagne gardés et chauffés, en dortoirs.

Repas : Pension Complète.

TRANSFERTS INTERNES

Téléphérique de la Pointe Helbronner + éventuellement le train du Montenvers.

PORTAGE DES BAGAGES

Sac comportant les affaires personnelles pour le raid et le pique-nique du jour.+ le matériel personnel de progression glaciaire (boudriers, crampons).

GROUPE

Les groupes sont constitués de 4 à 6 personnes par guide.

ENCADREMENT

François, Cyril ou Jerome, Guides de Haute montagne Français, connaissant parfaitement le massif.

Le mot du guide :

« J'attire votre attention sur le fait que certaines parties de ce raid s'effectuent en haute altitude, les conditions météo peuvent être sévères, les dénivelés et les distances parcourus s'adressent à des pratiquants entraînés et ayant déjà une expérience du raid itinérant.

Une préparation physique sera donc nécessaire, sorties régulières durant l'hiver et si possible réalisation durant les mois de mars et d'avril de sommets à plus de 3000 m.

Les pentes rencontrées sont assez classiques pour des randonneurs habitués, cependant nous évoluons dans un domaine non aménagé ou la neige n'est pas damée et fortement dépendantes des conditions extérieures du moment. Pour certains passages l'usage des crampons sera nécessaire, et nous aurons à

marcher encordé sur les deux derniers jours (glacier oblige). Voilà pour les détails techniques, ceci n'a pas pour but de vous affoler mais de bien préciser les choses, et bien sûr n'hésitez pas à me contacter pour tout questionnement ou renseignements annexes. »

MATERIEL FOURNI

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes "Inook Expert" très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski. DVA, pelle et sonde sont également fournies.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- o 1 chapeau de soleil ou casquette.
- o 1 foulard.
- o 1 bonnet.
- o 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.

- o T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- o 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- o 1 veste en fourrure polaire.
- o 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- o 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- o 1 pantalon de trekking ample.
- o 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- o 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- o Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- o 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- o 1 paire de guêtres.
- o Des sous-vêtements.

Equipement

- o 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- o Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- o 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- o 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- o 1 couteau de poche type Opinel.
- o 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- o Nécessaire de toilette (limitez vous au minimum, pas de douches sauf 1 soir, lavabo d'eau froide le plus souvent).
- o 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- o Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- o Papier toilette + 1 briquet.
- o Crème solaire + écran labial.
- o 1 frontale ou lampe de poche.
- o 1 couverture de survie.
- o Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.
- o Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- o Vos médicaments habituels.
- o Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- o Pastilles contre le mal de gorge.

- o Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- o Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- o Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- o 1 pince à épiler.

Indispensable

- o Une paire de crampons (il faut qu'ils soient régler sur vos chaussures pour ne pas perdre de temps au moment de les mettre).

Sur cette randonnée il est important de ne pas être trop chargé car l'itinéraire est suffisamment fatiguant pour ne pas en rajouter ! N'hésitez pas à appeler votre guide (son numéro vous sera communiqué quelques jours avant la randonnée) pour avoir son avis au moment où vous bouclez votre sac.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Dates du lundi au vendredi	Prix par personne
08 au 12 avril 2024	1 155 €

Autres dates possible pour groupes constitués à partir de 5 personnes.

Enchaînement possible avec :

Zermatt - Verbier du 02 au 07 avril 2024

Chamonix - Briançon du 13 au 22 avril 2024

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- l'hébergement en pension complète
- le prêt des raquettes et des bâtons
- les téléphériques et train prévus au programme
- la navette retour jusqu'à Bourg St Pierre.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous et retour
- les assurances annulation - assistance rapatriement interruption
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

CLIMAT - ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'adaptation aux exigences de la montagne étant de mise L'ambiance et les belles lumières d'altitude seront au rendez-vous même si il faut porter quelques fois les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige ou progresser les crampons au pied.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Suisse N°283 et 284

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net