

## GTA, De Zermatt à Verbier à raquette



### ***PRESENTATION***

Suisse

Randonnée itinérante à raquettes sur glaciers

#### **6 jours / 5 nuits / 6 jours de marche**

Cette randonnée est la 1ère partie de la traversée des Alpes, programmée par différents partenaires de Vagabondage. De Zermatt au Mercantour, cet itinéraire prestigieux vous propose une traversée des Alpes en quatre tronçons.

Haute route historique du raid à ski, cette première partie permet de découvrir les magnifiques paysages glaciaires des Alpes Valaisannes. De Zermatt, au pied du Cervin, jusqu'à Verbier, l'itinéraire se déroule principalement sur glaciers. Il chemine entre les sommets prestigieux et autorise l'ascension de certains plus modestes, mais dépassant tout de même allégrement les 3500 m !

Il est possible d'enchaîner ce séjour avec Verbier-Chamonix (5 jours)

# PROGRAMME

## Jour 01 : Zermatt - Schonbielhutte

Rendez-vous en gare de **Riddes à 8h30**.

Transfert en train jusqu'à Zermatt (2h15) ou en minibus et montée en téléphérique jusqu'à Schwarzsee à l'altitude de 2588 m. Traversée **au pied de la face nord du Cervin** (très spectaculaire) pour rejoindre le glacier de Zmutt à 2300 m, poursuite jusqu'à la Schonbielhütte alt : 2694 m.

Dénivelée : +500 m - 280

Longueur : 8 km

Horaire : 4h00

## Jour 02 : Schonbielhutte - Cabane Bertol

Départ matinal de la cabane pour un parcours entièrement glaciaire en direction de **la Tête blanche alt : 3724 m, point culminant du raid** (passage obligatoire à 3600 m). Traversée et descente du glacier du Mont Mine, puis par une petite remontée arrivée à la cabane Bertol alt : 3311 m.

Dénivelée : + 1170/1280m ; - 400/500 m

Longueur : 12 km

Horaire : 7h30

## Jour 03 : Cabane Bertol - Arolla

De la cabane Bertol nous nous régalerons d'une **longue descente** de 1300 m, Suivant les conditions et la forme du groupe nous ferons un petit tour en direction du glacier d'Arolla, avant de rejoindre l'auberge pour un repos réparateur après cette 1<sup>ère</sup> partie de raid. Nuit en auberge dans la vallée à Arolla, permettant de prendre une douche !

Dénivelée : +250 m, - 1500m

Longueur : 7 km

Horaire : 4h00

## Jour 04 : Arolla - Cabane des Dix

Au départ d'Arolla, une remontée en forêt nous conduit dans les alpages d'Arolla à 2455m. **Le passage du pas de Chèvre**, avec ses échelles, à 2855 m nous permet de rejoindre le glacier de Cheillon et la cabane des Dix alt : 2928 m.

Dénivelée : + 1100 m, -100 m

Longueur : 8 km

Horaire : 5h00

## Jour 05 : Cabane des Dix - Cabane Prafleuri

De la cabane des Dix et par le pas du chat nous rejoindrons **le lac artificiel des Dix** à environ 2360 m d'altitude, que nous longerons sur une grande distance, avant une remontée au col des Roux pour descendre dans la combe de Prafleuri et sa cabane à 2624 m.

Dénivelée : + 500 m , - 500 m

Longueur : 10 km

Horaire : 6h30

## Jour 06 : Cabane Prafleuri - Verbier

Remontée en altitude pour atteindre le sommet de **Rosablanc** à **3336 m** (passage obligatoire 3180 m), puis le col de Momin et le lac du petit Mont Fort enfoui sous la neige à 2764 m. la remontée au col de la Chaux 2960 m nous permettra de basculer sur le Val de Bagne et la descente sur Verbier. Descente en téléphérique jusqu'au Chable puis en train jusqu'à Riddes

Dénivelée : + 770 m/+930 m , -1300 m/-1460 m

Longueur : 13 km

Horaire : 6h00

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le jour 01 à 08h30 à la Gare de Riddes (Suisse).

**Accès voiture :** Riddes est situé dans le Valais à quelques kilomètres de Martigny.

Rejoindre Martigny via Lausanne ou Chamonix.

Parking : Vous pouvez garer votre véhicule sur un parking situé à 500 m de la gare.

### Accès en train :

Paris 15h57 - Riddes 21h00 (changement à Lausanne et Martigny).

Les horaires 2020 sont donnés à titre indicatif, sous réserve pour 2020 vérifier leur validité sur le site [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

### Accès avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève : [www.gva.ch](http://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.

## DISPERSION

Le jour 06 à la Gare de Riddes à 16h45.

**En train :** Riddes 16h55 – Paris 22h03 (changement à Martigny et Lausanne)

Horaires 2020 donnés à titre indicatif, sous réserve pour 2020 vérifier leur validité sur le site [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

**Retour avion :** Train pour l'aéroport de Genève-Cointrin.

### Hébergements avant ou après la randonnée :

### **Pour la nuit à Riddes :**

- chambres d'hôtes Montagne et Plaine : 00 41 27 387 93 48
- chambres d'hôtes La Romaine : 00 41 27 306 71 87

## **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 montée et/ou descente.

Expérience de la randonnée glaciaire en été et/ou du cramponnage souhaitée. Tenir compte des effets de l'altitude dans la lecture des chiffres ci-dessous.

Dénivelée moyenne : 950 m

Maximum : 1280 m

Longueur moyenne : 10 km

Maximum : 13 km

Horaire moyen : 6 h 00 mn

Maximum : 7 h 00 mn à 9h00 (selon les conditions)

## **HEBERGEMENT**

4 nuits en refuges de haute montagne gardés et chauffés, en dortoirs. Les refuges d'altitudes suisses sont simples mais confortables. Pas de douche. L'eau courante n'étant pas potable, il faut acheter des bouteilles d'eau pour les repas (prévoir euros ou francs suisses).

1 nuit en auberge à Arolla. Petits dortoirs, douche et sanitaires collectifs.

**sac de couchage (duvet) obligatoire**

**Repas :** Pension Complète.

## TRANSFERTS INTERNES

Train ou Taxi Riddes - Zermatt

Téléphérique de Schwarzsee - télécabine de Verbier

Train Le Chable - Riddes

## PORTAGE DES BAGAGES

Sac comportant les affaires personnelles pour le raid et le pique-nique du jour.

+ le matériel personnel de progression glaciaire (baudriers, crampons)

## GROUPE

Les groupes sont constitués de 4 à 6 personnes.

## ENCADREMENT

François, Thierry ou Jérôme, Guides de Haute montagne français, connaissant parfaitement le massif.

Le mot du guide :

« J'attire votre attention sur le fait que ce raid s'effectue en haute altitude, (sommets à plus de 3700 m) 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, la qualité de la neige peut nécessiter l'usage, pour certains passages, de crampons, nous aurons également à marcher encordé sur de longues portions (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 "TSL 225" 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

Nous vous conseillons d'emporter :

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, 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 50 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 **1 sac de couchage (duvet) obligatoire**
- 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 réglés 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 fatigant 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 mardi au dimanche | Prix par personne |
|----------------------------|-------------------|
| 02 au 07 avril 2024        | 1 535 €           |

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

Enchaînement possible avec : Verbier-Chamonix du 08 au 12 avril 2024

## LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- l'hébergement en pension complète
- le prêt des raquettes, des bâtons, Arva, pelle et sonde
- les téléphériques et trains prévus au programme

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- l'eau pour la boisson et les jetons de douche dans les refuges.
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- les assurances annulation - assistance - rapatriement, interruption de séjour
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

**Attention ! Ce séjour se déroule en haute-montagne.**

Il peut être annulé en cas de prévisions météo défavorables (certaines étapes nécessitent une bonne visibilité), de fort risque d'avalanches ou pour des raisons de sécurité (présence de glace sur certaines parties de l'itinéraire). La décision est prise 48 heures à l'avance.

## CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Suisse N°283 et 284

## ADRESSES UTILES

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://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](http://www.covoiturage.fr) [www.123envoiture.com](http://www.123envoiture.com) [www.allostop.net](http://www.allostop.net)