




Les Cimes du Mt Rose ^(AA506)

Valais - Autriche Suisse

5 jours (dont 5 jours : Alpinisme)

Prix à partir de 1995.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour le séjour
Hébergement	Refuge
Groupe	de 2 à 3 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide de haute montagne



Les points forts de ce voyage

- Sept sommets à plus de 4000 mètres.
- Un parcours glaciaire d'altitude.
- Une nuit d'anthologie dans le plus haut refuge des Alpes, à 4554 mètres !



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Le mont Rose, deuxième sommet de l'Arc alpin, nous invite à six jours de marche et autant de sommets à plus de 4000 mètres, entre Valais et Val d'Aoste, jusqu'au plus haut refuge des Alpes.

Le mont Rose, deuxième sommet de l'Arc alpin, nous invite à cinq jours de marche et autant de sommets à plus de 4000 mètres, entre Valais et Val d'Aoste, jusqu'au plus haut refuge des Alpes. Le massif abrite neuf pics distincts de 4046 à 4634 mètres : la pointe Dufour, culminant à 4634 mètres, en est le plus haut sommet, et la pointe Gniffetti accueille plus haut refuge d'Europe, à 4554 mètres. Sept vallées suisses et Italiennes entourent le mont Rose — le Valtournenche, le val d'Ayas, la vallée du Lys, le Valsesia, la vallée d'Anzasca, la Saastal, la Mattertal —, dont les habitants furent les premiers à faire l'ascension de cimes qui portent désormais leur nom : ainsi Giovanni Gniffetti, curé d'Alagna. Un parcours qui évite les sommets trop techniques et utilise les passages d'altitude et les refuges pour une belle chevauchée.

J 1/ Zermatt - Petit Cervin - Breithorn - refuge des Guides d'Ayas

R-V devant la gare ferroviaire de Zermatt à 7 heures. Départ pour prendre la première benne du téléphérique du petit Cervin (3820 m). Entrée en matière avec le sommet ouest du Breithorn (4164 m). Descente au refuge des Guides d'Ayas (3400 m). Présentation par le guide du programme, des matériels et des techniques estivales d'orientation et de sécurité. Dîner et nuit au refuge.

5 h de marche. M : 500 m. D : 700 m.

J 2/ Refuge des Guides d'Ayas - Castor - refuge Quintino-Sella

Remontée sous Pollux pour gravir le versant ouest de Castor et atteindre son sommet (4228 m) par une courte arête effilée. Descente sur le refuge Quintino-Sella (3585 m).

6 h de marche. M : 750 m. D : 650 m.

J 3/ Refuge Quintino-Sella - nez du Lyskamm - pyramide Vincent - refuge Citta di Mantova

Un grand plateau glaciaire nous mène jusqu'à la base du nez du Lyskamm (4272 m), passage clé du programme avec parfois un peu de glace. Vous continuez jusqu'à la pyramide Vincent (4215 m), "4000" facile par cet itinéraire. Pour une bonne acclimatation, descente au refuge Mantova (3498 m), tenu par trois guides locaux.

8 h de marche. M : 1000 m. D : 900 m.

J 4/ Refuge Mantova - Corno Nero - Ludwigshöhe - Parrotspitze - Signalkuppe - refuge Margarita

Ascension de deux des antécimes du mont Rose : Corno Nero (4321 m) et Ludwigshöhe (4341 m). En passant sous l'arête de Parrotspitze (4432 m), vous rejoignez le Signalkuppe (4554 m), coiffé par la fameuse cabane Margarita, record d'altitude pour un refuge alpin (4554 m).

7 h de marche. M : 1200 m. D : 250 m.

J 5/ Refuge Margarita - Zumsteinspitze - Gornergrat - Zermatt

Dernier opus à 4 000 mètres, il reste à gravir le facile Zumsteinspitze (4563 m), face à la pointe Dufour (4633 m), deuxième sommet des Alpes et point culminant du massif. Cette cime atteinte, vous descendez le glacier de Grenz, versant helvétique, pour reprendre le train à crémaillère du Gornergrat. Séparation à Zermatt vers 15 heures.

7 h de marche. M : 250 m. D : 1950 m.

NB : les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Pour des raisons de sécurité, votre guide est susceptible de modifier le programme selon les conditions et le niveau des participants.

L'accès sur place

— En train :

Ligne Paris-Zermatt. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com.

Bien indiqué et très pratique, le site de la Compagnie ferroviaire suisse : www.cff.com.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

A noter : compte tenu des contraintes horaires des remontées mécaniques à Zermatt, pour rejoindre notre premier hébergement en altitude, nous vous conseillons d'emprunter le train de nuit. A titre indicatif : départ de Paris-gare de l'Est à 22 h 45, arrivée à Zermatt à 11 h 15. Cela vous laisse aussi le temps de récupérer votre matériel si vous l'avez loué sur place.

– En voiture :

Autoroute Lyon-Genève-Martigny-Visp, route direction Zermatt, parking payant à Täsch (13,50 CHF par jour), montée à Zermatt en train.

Plus d'information sur www.viamichelin.fr

Bon plan : possibilité de laisser votre véhicule chez notre partenaire Taxi Fredy, parking surveillé et à 150 mètres du lieu de rendez-vous, à gauche sur la route principale en arrivant à Täsch. Tarif préférentiel : 3 CHF par jour (soit moins de 2 € par jour).

Les déplacements pendant le circuit

Téléphérique et train à crémaillère pour les accès en altitude ou retour sur Zermatt.

Le portage et le transport des bagages

Ce circuit ne comporte pas de transport de bagages, vous portez vos affaires personnelles. Veillez au poids de votre sac et gardez de la place pour répartir entre chaque participant des vivres de course et le matériel collectif de sécurité.

L'encadrement

Un guide de haute montagne pour 4 participants pendant la durée du circuit.

Le portage et le transport des bagages

Pas de transport de bagages. Vous portez vos affaires personnelles.

L'hébergement pendant le circuit

- Refuges gardés en altitude, confort simple, nuits en dortoir. Tous les refuges sont situés en Italie, prévoir des euros et non des francs suisses (sauf pour Zermatt).

Location de matériel technique par nos soins

Si vous souhaitez louer votre matériel technique, vous pouvez demander à votre conseiller en voyages de vous le réserver. Pensez à préciser vos taille et pointure. La location est à retirer et à régler directement au magasin, avant votre rendez-vous avec le guide. Les coordonnées du loueur seront précisées dans votre convocation de départ.

A noter : les tarifs varient selon le lieu de départ :

- pour un kit crampons, piolet, casque, harnais : entre 45 € et 75 € de 3 à 4 jours ; entre 75 et 110 € de 5 à 7 jours ;

- pour les chaussures : entre 20 € et 35 € de 3 à 4 jours ; entre 35 € et 50 € de 5 à 7 jours.

A noter : si vous arrivez la veille, il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement :

Hôtel Bahnhof : 00 41 27 967 24 06 00 41 27 967 24 06 , bien situé dans Zermatt.

Les repas

– Les repas du soir et les petits-déjeuners sont servis chauds dans les hébergements.

– Les pique-niques de midi sont copieux.

– Des vivres de course (sous forme de barres chocolatées et de céréales) sont remises à chaque participant au départ.

Les cartes

– Carte suisse n° 284 Mischabel.

– Carte suisse n° 294 Gressoney.

Pour en savoir plus

Consulter les sites

– www.zermatt.ch



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

— <http://pierre.bichon.free.fr/montagne> (merci au webmestre pour son aimable autorisation).



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Valais	Les Cimes du Mt Rose	08/06/2026	12/06/2026	5 jours	1995.00 EUR
Valais	Les Cimes du Mt Rose	15/06/2026	19/06/2026	5 jours	1995.00 EUR
Valais	Les Cimes du Mt Rose	17/06/2026	21/06/2026	5 jours	1995.00 EUR
Valais	Les Cimes du Mt Rose	22/06/2026	26/06/2026	5 jours	1995.00 EUR
Valais	Les Cimes du Mt Rose	24/06/2026	28/06/2026	5 jours	1995.00 EUR
Valais	Les Cimes du Mt Rose	29/06/2026	03/07/2026	5 jours	1995.00 EUR
Valais	Les Cimes du Mt Rose	01/07/2026	05/07/2026	5 jours	1995.00 EUR
Valais	Les Cimes du Mt Rose	06/07/2026	10/07/2026	5 jours	1995.00 EUR
Valais	Les Cimes du Mt Rose	13/07/2026	17/07/2026	5 jours	1995.00 EUR
Valais	Les Cimes du Mt Rose	20/07/2026	24/07/2026	5 jours	1995.00 EUR
Valais	Les Cimes du Mt Rose	27/07/2026	31/07/2026	5 jours	1995.00 EUR

Info pays



Valais

En marge des plus hauts sommets des Alpes, quelques régions y attachées méritent une attention particulière pour leur beauté et leurs nombreuses traditions : le coeur de la Suisse. Le Val d'Anniviers est le dernier val reculé de langue Romande sur la grande dorsale Alpine qui s'étend du Mont Blanc au Mont Rose. Les Géants Alpains forment " la Couronne Impériale " C'est bordé par ce décor magnifique que nous découvrirons un Valais traditionnel de chalets et de mazots regroupés dans les merveilleux villages de Vercorin, St Luc, Grimentz et Zinal.

Formalités administratives

Suisse

Les ressortissants belges et français doivent être munis d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité.

Conseil(s) santé

Suisse

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état.
- Le matériel collectif spécifique au circuit.
- L'hébergement du Jour 1 au Jour 5.
- Les petits-déjeuners du Jour 2 au Jour 5.
- Les pique-niques du midi du Jour 2 au Jour 5.
- Les repas du soir du Jour 1 au Jour 4.
- Le téléphérique Zermatt - Petit Cervin.
- Le train à crémaillère Gornergrat - Zermatt.
- Les vivres de courses remis dans un sac individuel.
- Les frais d'organisation du circuit.

Le prix ne comprend pas

- Le matériel individuel de sécurité (Piolet, crampons, harnais).
- Votre acheminement aller et retour jusqu'au lieu de RDV et de séparation.
- L'assurance et l'assistance.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

Autres dépenses sur place

- Les boissons et dépenses personnelles

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme plusieurs fois par semaine en marchant (plus de 20 km) sur un parcours avec dénivelée (400 m/h) ou en pratiquant une activité sportive intensive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.
 - En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures cramponnables conçues pour la pratique de l'alpinisme, de la rando glaciaire ou de la raquette
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.