



## Le Tour du Cervin (AM320)

### *Massif alpin italien - Italie*

**6 jours** (dont 6 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 1275.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Auberge Hôtel Refuge
Groupe	de 6 à 12 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide de haute montagne



### *Les points forts de ce voyage*

- Une première approche de l'altitude : passage de deux cols glaciaires faciles avec guide de haute montagne.
- Les horizons glaciaires splendides, avec vue sur les faces sud et nord du Cervin.
- La découverte des cultures de montagne du Valais suisse et du Val d'Aoste italien.
- Des transferts et remontées mécaniques pour éviter certaines portions d'étape de moindre intérêt.
- En option, l'ascension du Breithorn, sommet facile de 4164 m.



#### 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

**Au pays des montagnes légendaires, un sentier d'altitude pour découvrir une harmonie fantastique de sommets entre 3000 et 4000 mètres. Cet itinéraire vous dévoile les domaines des cols de Collon et Teodulo et du Matterhorn, nom local du Cervin.**

Au pays des montagnes légendaires, un sentier d'altitude pour découvrir une harmonie fantastique de sommets entre 3 000 et 4 000 mètres. Cet itinéraire vous dévoile les domaines glaciaires des cols de Collon et Teodulo. Ce dernier passage fut le camp de base des premiers alpinistes vainqueurs du Matterhorn, nom local du Cervin. Faites une incursion en haute montagne et une marche sur glacier sans matériel ni expérience nécessaire. Une grande randonnée aux allures d'expédition !

### **J 1/ St. Niklaus - Jungu - col Augstbord - Gruben-Meiden**

Rendez-vous devant la gare de la télécabine de Jungu à St. Niklaus à 9 heures. Transfert en téléphérique à Jungu, coquet petit village d'altitude (1955 m) face aux splendides dômes de Mischabel. Nous quittons les mélèzes parfumés pour les alpages et les éboulis du col Augstbord (2894 m). Descente à travers les bosquets d'arolles dans la vallée de Meiden et Gruben (1825 m), authentiques hameaux de montagne. Repas et nuit en auberge.

6 h de marche. M : 950 m. D : 1050 m.

### **J 2/ Gruben-Meiden - col de Forcletta - Zinal**

Randonnée au départ de la vallée de Turtmann (Tourtemagne). Agréable et patiente montée au col de Forcletta (2874 m) où une splendide vue s'étend de la dent Blanche au mont Blanc. Arrivée dans le riche val d'Anniviers, dominé par la couronne impériale de Zinal, chapelet de sommets glaciaires de plus de 4 000 mètres. Continuation jusqu'à Zinal (1675 m). Repas et nuit en auberge.

7 h de marche. M : 1030 m. D : 1150 m.

### **J 3/ Zinal - lac de Moiry - col de Torrent - La Sage - Les Haudères - Arolla**

Transfert en bus vers le beau village suisse de Grimentz avant d'arriver au lac de Moiry (2250 m). Montée dans les alpages du col de Torrent (2918 m), au-dessus du tranquille lac des Autannes. Vue sur la dent Blanche et le Grand Cornier, nouvel horizon glaciaire. Descente vers les Mayens de Cotters (2057 m) et La Sage (1644 m) au cœur de magnifiques alpages. Transfert grâce aux fameux bus postaux par la vallée des Haudères et ses chalets typiques à Arolla. Repas et nuit en hôtel.

5h30 de marche. M : 700 m. D : 1300 m.

### **J 4/ Arolla - col Collon - Prarayer**

Départ matinal au pied du bas glacier d'Arolla, splendide langue glaciaire, très homogène, que nous remontons facilement. Les sommets environnants et le col Collon dégagent une ambiance haute montagne fantastique. Ce passage obligé à 3 087 mètres, entre Italie et Suisse, était fréquenté jadis par les bergers et leurs troupeaux. Descente dans des paysages variés : des glaciers à la vallée par les alpages et les forêts. Repas et nuit à Prarayer (2005 m), en fond de vallée.

8 h de marche. M : 1 000 m. D : 1080 m.

### **J 5/ Prarayer - col Valcounera - refuge Perucca-Vuillermoz - fenêtre de Tsignanaz - Breuil-Cervinia**

L'antique sentier restauré pour rejoindre l'autre vallée présente quelques passages raides et aériens. Dans le dernier vallon suspendu avant le col Valcounera (3072 m), les pas résonnent sur les gigantesques blocs de pierre. Grande ambiance ! Après le passage du petit col, la descente est rapide jusqu'au petit refuge Perucca-Vuillermoz (2909 m), entre lacs et cascades, où nous nous arrêtons pour une pause bien méritée ! Le Cervino, jusqu'alors discret, impose maintenant sa massive face italienne lorsque nous atteignons la fenêtre de Tsignanaz (2445 m). Par le sentier, nous descendons vers la station touristique de Breuil-Cervinia (2006 m) où nous passerons la nuit.

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

### **J 6/ Breuil-Cervinia - Testa Grigia - Trockener Steg - chalets de Zmutt - Zermatt**

Après une nuit réparatrice en vallée, des télécabines nous hissent en altitude jusqu'à Testa Grigia (3480 m). Nous sommes dans un paysage de haute montagne, un guide de haute montagne italien nous accompagne

#### **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

pour nous faire traverser le plateau Rosa et le glacier du Teodulo. Au plus proche du fameux Cervin, nous sommes de retour en Suisse ! Nous rejoignons Trockener Steg (2939 m), puis Schwarzsee (2583 m), d'où le Matterhorn présente son profil le plus photogénique, au-dessus d'un environnement minéral et glaciaire splendide. Le sentier qui nous mène aux chalets de Zmatt prend de plus en plus de distance avec les glaciers, qui font place aux pâturages fleuris. Descente vers Zermatt au milieu des alpages. Séparation en fin d'après-midi.

6 h de marche. M : 150 m. D : 1550 m.

**NB** : le programme, ainsi que les temps de marche, sont donnés à titre indicatif. Nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire, soit sur le plan de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, etc.), soit par décision de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

### Ascension du Breithorn (4164 m)

Ceux qui le souhaitent pourront terminer leur séjour par l'ascension d'un des "4000" faciles des Alpes, le Breithorn (4164 m) : trois à cinq personnes au maximum par guide (tarif pour deux personnes, nous consulter). Selon votre programme, votre guide italien vous rejoindra, soit à votre hébergement (AM320 et AM381) ; soit au sommet du téléphérique du Klein Matterhorn (AM339). Compter quatre heures d'ascension depuis le refuge Teodulo et trois heures d'ascension depuis la gare du téléphérique.

Le coût du téléphérique du Klein Matterhorn est non compris (à payer sur place : environ 65 € pour un aller simple). Il vous permettra de rejoindre le groupe à Zermatt.

Option ascension Breithorn : 155 € / personne

### L'accès sur place

- En train :

Ligne Paris-Lausanne-Visp-St. Niklaus.

Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) ou encore sur le site de la Compagnie ferroviaire suisse [www.cff.ch](http://www.cff.ch) (très clair et très pratique).

- En voiture :

Autoroute jusqu'à Genève ou Chamonix, puis Martigny, direction Zermatt puis Grächen au niveau de St. Niklaus. Parking le plus souvent payant (8 CHF/jour environ ou 4 CHF, en fonction du parking) proche de la gare.

Possibilité de parking gratuit à l'entrée de St. Niklaus à 15 minutes à pied de la gare.

Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

**A noter** : le parking de Jungu est situé juste à côté de la gare ferroviaire de St. Niklaus.

### Les déplacements pendant le circuit

- Transferts en navette privée pour le groupe.

- Télécabines utilisées pour rejoindre les vallées et les points de rendez-vous.

### Le portage et le transport des bagages

Vous retrouvez vos bagages le soir aux hébergements les J 1, J 2 et J 3 ; ils sont transportés par véhicule. Vous ne portez que vos affaires de la journée sauf les J 4, J 5, J 6 (quelques affaires pour passer les 3 nuits en refuge). Vous retrouverez vos bagages le J 6 en fin de circuit à la gare de Zermatt.

### L'hébergement pendant le circuit

- Hôtel, auberge et refuge gardé, en petits dortoirs ou chambres partagées.

- Douches aux étapes sauf

**A noter** : si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

Grächen Tourismus : [info@graechen.ch](mailto:info@graechen.ch), tél. + 41 (0)27 955 60 60

Hôtel Edelweiss à St. Niklaus : [info@edelweiss-st-niklaus.ch](mailto:info@edelweiss-st-niklaus.ch), tél. + 41 (0)27 956 26 16

**Les repas**

- Les petits-déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements.
- Les pique-niques de midi sont copieux

**Cartes**

- Office fédéral de topographie (Suisse) : n° 5006 Matterhorn, n° 273 Montana, n° 274 Visp, n° 283 Arolla, n° 284 Mischabel, n° 293 Valpelline.

**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

## Info pays



### Massif alpin italien

La frontière Nord de l'Italie de Menton à Trieste épouse presque à la perfection l'Arc Alpin. Les régions traversées par cette frontière sont pour certaines réputées et ont contribué à donner une longue tradition de montagnard aux italiens du Nord. Dans le Nord ouest, on trouve le Piémont, le Massif du Mont Rose et le Massif du Mont Blanc, ainsi que le Val d'Aoste. Un massif montagneux de la partie Nord-Est des Alpes a une allure très particulière: les Dolomites. Le panorama que l'on découvre du Col Falzarego est splendide.

### Formalités administratives

#### Italie

L'Italie étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

### Conseil(s) santé

#### Italie

La situation sanitaire globale de l'Italie est très proche de celle de l'Europe. Ainsi aucun vaccin particulier n'est-il obligatoire. On conseillera néanmoins de vérifier, notamment pour les campeurs, les mises à jour des vaccinations anti-tétanique. Plus généralement, il est souhaitable de se munir d'un répulsif anti-moustiques.

## 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 accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- L'hébergement du J 1 au J 6.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 6.
- Les pique-niques de midi du J 1 au J 6.
- Les repas du soir du J 1 au J 5.
- Le transfert des bagages sauf aux étapes des J 4, J 5.
- Le téléphérique St. Niklaus-Jungu.
- Le téléphérique de Sorebois (sauf pour les départs du début et fin de saison).
- Le transfert Mayens de Cotter-Arolla via Les Haudères.
- Le téléphérique Breuil-Cervinia/Plan Maison.
- Le téléphérique Furi-Zermatt.
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- Les frais d'organisation du circuit.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Le transfert retour depuis Zermatt.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

### 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 au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive 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.



#### 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 anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- 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 bachelé 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](http://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.



### 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

- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol 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 de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- 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.