



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM



## LE TOUR DU CERVIN

### « Sacs légers » en 6 jours

Cet itinéraire d'altitude emprunte des vallées magnifiques contrastant avec les langues glaciaires, au pied des plus beaux "4000" des Alpes. Une approche du Cervin, une grande randonnée aux allures d'expédition !



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## DESCRIPTIF

- J1** Rendez-vous à 9 heures à la gare CFF de St Nicklaus. Accueil par votre accompagnateur et présentation de la randonnée.  
Départ par la télécabine et montée vers le premier Col l'Augstbordpass à 2900m puis descente vers le petit village de Grüben. Nuit en auberge.  
D+ 1000m/D- 1100m – Temps de marche effectif : 6h 30
- J2** Montée au MeidPass (2790m) ou au Col Forcletta suivant les conditions avant de descendre dans les alpages jusqu'à St Luc. Transfert jusqu'au barrage de Moiry.  
D+ 1150m/D- 1400m – Temps de marche effectif : 7 h
- J3** Belle ascension au-dessus du lac de Moiry vers le Col du Tsaté (2868m) ou du Col Torrent en fonction des conditions. Descente sur le village des Haudères. Transfert jusqu'au village d'Arolla.  
D+ 700m/ D- 1200m – Temps de marche effectif : 6 h 30
- J4** Belle montée sur le haut glacier d'Arolla en direction du Col Collon (3074m) en compagnie d'un guide de Haute Montagne. A midi, nous traversons la frontière italienne avant d'entamer la descente vers le refuge Prarayer qui nous accueille pour la nuit. Pas de transfert de bagages ce jour-là.  
D+ 1200m / D- 1200m – Temps de marche effectif : 7h
- J5** A nouveau une belle ascension vers le Col de Valcornera (3072m) avant de descendre à proximité du refuge Perucca Vuillormoz ou l'on déjeune. Le lac de Cignana se dévoile ensuite au cours de la descente avant de découvrir enfin la cime du Cervin. Descente jusqu'à Valtournanche. Nuit en hôtel.  
D+ 1350 m, - 1400 m – Temps de marche effectif : 7h
- J6** Montée en télécabine jusqu'au col Théodule (3349m) en compagnie d'un guide de haute montagne. Descente par le glacier jusqu'au téléphérique de Trockener Stegg et Schwarzsee sous le Cervin. Puis descente jusqu'à Zermatt par le village typique de Zmutt. Transfert en taxi vers St Nicklaus ou nous retrouvons nos véhicules. Fin de la randonnée vers 17h à St Nicklaus.  
D: + 1150 m, D - 1400 m - Temps de marche effectif : 7h

En option : possibilité de réaliser l'ascension du Breithorn (4165m) avant de redescendre à Zermatt en télécabine

**Les accompagnateurs en montagne pourront être amenés à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et du niveau des participants.**



43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## DATES 2018

Départs tous les dimanches de mi-juin à mi-septembre.

## GROUPE ET ENCADREMENT :

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne français local (Brevet d'Etat)

Groupes de 6 à 10 personnes, **départ assuré à partir de 6 personnes**

Groupe déjà constitué : nous contacter !

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE :

Pour un randonneur en bonne condition physique, pratiquant un sport d'endurance durant l'année, ne présentant pas de contre-indication médicale à la marche en montagne avec un portage de sac (6 à 8 Kg), ayant déjà une première expérience de la randonnée itinérante en montagne . Passage sur pierriers ou névés selon l'enneigement. Entre 6h à 7h de marche sur sentier par jour. Portage des affaires pour la journée, avec le pique-nique (sauf J4) . N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute sur le niveau requis.

## TARIFS 2018

### **Tarif des formules collectives :**

1150 € par personne en collective

**Tarif des formules privé : nous contacter**

### **Le prix comprend**

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne et guide de Haute Montagne (J4 et J6)
- les 1/2 pensions en refuges/gîtes auberge/hôtels (nuit en dortoir)
- les paniers repas de midi
- les transferts en bus, téléphérique, taxi.
- l'acheminement des bagages par véhicule

### **Le prix ne comprend pas**

- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- Votre assurance personnelle
- Votre matériel de randonnée
- Tout ce qui ne figure pas dans le prix comprend

## INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% et du montant des assurances en option. Le solde sera réglé 30 jours avant la date du départ.

Etre couvert par une assurance assistance rapatriement est obligatoire pour participer à nos séjours.

Si vous ne possédez pas d'assurance nous pouvons vous en proposer une.

## RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous à lieu à la gare de Saint Nicklaus à 9 heures.



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## LISTE DU MATERIEL

Veillez à bien préparer 2 sacs : votre sac à dos et votre sac transporté par le taxi

### **1/ DANS VOTRE SAC A DOS OU SUR VOUS**

Le poids de votre SAC A DOS ne devrait pas excéder 6 KG. Gardez de la place pour les repas du midi qui vous seront fournis chaque jour.

#### Equipelement vestimentaire :

- chaussures de randonnée avec tiges hautes et semelle crantée (les chaussures à tiges basses ne protégeant pas la cheville sont à proscrire)
- chaussettes de randonnée
- 1 short ou 1 pantalon de randonnée. (Astucieux : le pantalon avec jambes détachable)
- 1 tee-shirt (conseil : éviter le coton - choisir de préférence en matière synthétique respirant)
- 1 polaire chaude + 1 polaire fine
- 1 veste coupe-vent imperméable avec capuche type Gore-Tex (respirant)
- casquette ou bob / lunettes de soleil (cat 3 minimum) / crème solaire / stick à lèvres solaire
- bonnet ou bandeau
- gants polaires
- 1 sur pantalon (facultatif)

#### Accessoires :

- sac à dos confortable avec ceinture ventrale et bon système de portage (30/35L maximum)
- gourde ou pipette d'1,5L (choisir des gourdes légères ou des bouteilles plastiques solides)
- couteau / cuillère
- de quoi grignoter : fruits secs (sucrés/salés), barres de céréales, friandises ...
- mini pharmacie : pansements spéciaux pour ampoules (type "compeed") /pansements plaies diverses / bande "elastoplast" / serviettes alcoolisées désinfectantes
- 1 grand sac poubelle pour étanchéité sac à dos
- 2 bâtons de marche (télescopiques)
- un cape (poncho avec manches idéalement) et des guêtres

#### Divers :

- carte d'identité en cours de validité ou passeport de moins de 10 ans
- argent pour boissons et autres extras
- copie assurance personnelle couvrant l'activité randonnée (NOM assureur, N° police, procédure et N° appel en cas d'urgence) si vous n'avez pas opté pour l'assurance proposée



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## 2/ DANS VOTRE SAC TRANSPORTE PAR TAXI

Maximum 10 kg : Tout supplément pourra vous être facturé par le taxi d'assistance.

Choisir de préférence un sac de voyage non volumineux et solide : les grosses valises rigides type « valise avion » sont à proscrire.

### Vêtements et accessoires

- vêtements de rechange (tee-shirts, chaussettes, pantalon, sous-vêtements...)
- « sac à viande » ou sac de couchage ultra léger (*couvertures sont fournies*)
- kit de toilette : savon, serviette légère, papier toilette, kleenex, lingettes...
- sacs plastiques pour poubelle ou protéger affaires
- lampe frontale (1 pour 2 personnes) + pile neuve
- tongs ou sandales légères pour le soir (*éviter les baskets*)

### Pharmacie personnelle

- bouchons d'oreilles (type "boules "guides")
- médicaments contre : douleur et fièvre / problèmes digestifs / anti-inflammatoire
- MEDICAMENTS PERSONNELS et LISTE DES ALLERGIES ou CONTRE INDICATIONS