



La couronne impériale des « 4000 » de Zinal, Suisse



Immersion au cœur du Valais, entre Zinal et Zermatt : la couronne des « 4000m » de Zinal est certainement un des plus beaux panoramas des Alpes, imaginez-vous skier face au Weisshorn, Obergabelhorn, Dent Blanche, Zinalrothorn et Cervin !

Le plus du raid : Un raid technique, complet, exigeant, « haute montagne », au beau milieu de la couronne des 4000m du Valais. Les Alpes version grandiose, avec de longues montées et descentes sur glacier, des passages en crampons/piolets en pentes raides et sur arêtes, et l'ascension au passage de quelques sommets jouant avec les 4000 m. Un must qui se mérite.

IMPERATIF : avoir déjà pratiqué l'alpinisme dans des courses PD dans les Alpes, ne pas avoir le vertige.

Dates et heures	<p>Début du séjour : le 03/04/2024 à 8 h</p> <p>Fin du séjour : le 06/04/2024 à 15 h</p> <p>(Autres dates possibles sur demande)</p>
Niveau technique requis	<p>Niveau technique : 4 sur une échelle de 1 à 5 1/5 : initiation/ 2/5 : maîtrise des conversions pente 35° / 3/5 : maîtrise des conversions pente 35-40° et/ou cramponnage sur court passage neige/glace 35°-45° / 4/5 : maîtrise des conversions pente 40 et/ou cramponnage sur court passage neige/glace 45°-50°, ou long sur pente inf à 45° / 5/5 maîtrise des conversions pente 40°/45° et techniques d'alpinismes dans pentes sup à 45-50°.</p> <p>Niveau physique : 4 sur une échelle de 1 à 5 1/5 : D+ inf à 800m/ 2/5 : D+ 800 à 1200m / 3/5 : D+ 1000 à 1500m / 4/5 : D+ 1200 à 1600m et/ou altitude / 5/5 D+ sup à 1500m + altitude</p> <p>Niveau minimal exigé : bon skieur toute neige, expérience du ski hors-piste et de randonnée. Avoir déjà pratiqué l'alpinisme sur des courses PD dans les Alpes.</p> <p>Temps de marche : Jour 1 : environ 4 h (ou 6 h avec option) / Jour 2 : environ 6 h / Jour 3 environ 5 h 30 / Jour 4 environ 4 h ou 5 h 30 avec option</p> <p>Dénivelées : Jour 1 : D+ 750 m ou 1250 m avec option, D- 700 m ou 1250 m avec option / Jour 2 : D+ : 1200 m- D- 1200 m / Jour 3 : D+ 1200 m, D- 1200 m / Jour 4 : D+700 m ou 1000 m avec option, D- 1900 m ou 2200 m avec option</p> <p>Il est possible d'ajouter une journée en Jour 2 avec l'ascension du Grand Cormier 3850 m, D+1000 m, D-1000 m, à partir de la cabane de Moiry, temps de marche environ 5 h 30.</p> <p>ATTENTION : si les remontées mécaniques de Zinal ne fonctionnent pas, l'étape du premier jour pour rejoindre la cabane Moiry, au départ de la Forclaz (les Haudères, Arolla) sera :</p> <p>Temps de marche (moyenne 300 m / h) : Jour 1 : environ 5 h 30</p> <p>Dénivelées : Jour 1 : D+ 1350 m, D-300 m</p> <p>Portage des bagages : non</p>
Encadrement	<p>Nom : VEROLLET Christophe</p> <p>Diplôme : Guide de Haute Montagne</p> <p>Tél. mobile : 06 33 07 85 37</p> <p>E-mail : chr.verollet@gmail.com</p>
Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 3 participants</p> <p>Nombre maximum requis : 3 participants, en raison du caractère technique de certains passages, nécessitant l'usage de crampons/piolets en pente raide ou sur arête aérienne.</p>

Type d'hébergement	Refuges gardés, nuit en dortoir. Une nuit en refuge non gardé à la cabane de Moiry en Jour 1 (et Jour 2 si option).
Repas	½ pension (repas du soir et petit déjeuner), repas de midi (soupe, pâtes, omelette ou pique-nique) Repas préparé par nos soins en Jour 1 soir et Jour 2 matin à la cabane de Moiry. En option à la cabane de Moiry : Jour 1 et Jour 2 soir, Jour 2 / Jour 3 matin, et Jour 2 pique-nique, si ascension du Grand Cormier en Jour 2.
Moyens de transport	Remontée mécanique de Zinal
Formalités	<p>Formalités de police : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p>Formalités sanitaires : Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude aux activités pratiquées pendant le séjour.</p> <p>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour <input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence <p>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Parking de Zinal, le premier jour à 08 h 00 Ou à la Forclaz (à la sortie des Haudères, commune d'Arolla), à 8 h 00 si les remontées mécaniques de Zinal ne fonctionnent pas.
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Séparation au parking de Zermatt ou Zinal, le dernier jour en milieu-fin d'après-midi aux environs de 15 h

Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 : Zinal (1675 m) – col de Sorebois (2880 m) - Cabane de Moiry (2826 m) Rendez-vous à Zinal le premier jour à 8 h. Nous prenons les remontées mécaniques qui nous mènent à 2880 m d'altitude. Une légère descente et nous mettons les peaux de phoque pour atteindre la crête de Sorebois à 3046 m. Une belle descente nous attend dans un cadre sauvage. Il est possible en option de remonter au Garda Bordon à 3310 m (D+/D-500 m) pour ajouter une belle descente en face sud. Il nous faut remonter maintenant jusqu'à la cabane de Moiry, non gardée, à 2826 m d'altitude. Ou bien si les remontées mécaniques de Zinal ne fonctionnent pas, l'étape du premier jour pour rejoindre la cabane Moiry se fera au départ de la Forclaz (les Haudères, Arolla) :</p> <p>La Forclaz (1750m) – col de Bréonna (2916m) - Cabane de Moiry (2826m) Départ de la Forclaz à la sortie des Haudères, pour une montée sans détour jusqu'au col de Bréonna. Une courte descente nous dépose sur la langue du glacier de Moiry, sous le refuge. Une courte montée de 150 m nous amène au refuge. Nuit au refuge.</p> <p>Jour 2 : Cabane de Moiry (2826 m) – Col des Pignes (3137 m) – Cabane Arpitettaz (2786 m) Ça y'est nous entrons dans le vif du sujet ! Nous commençons par une petite montée jusqu'au col de des Pignes, sous l'œil du Grand Cormier et ses 3850 m. Son superbe glacier nous fait de l'œil... il est possible d'ajouter une journée dans ce cadre grandiose si nous souhaitons effectuer son ascension et ses 1000 m de pente homogène parfaite pour le ski ! Depuis le col, nous rebasculons versant Zinal. Nous entrons dans la fameuse couronne impériale des 4000 m de Zinal ! Une magnifique descente de 1200 m nous attend. Nous remettons les peaux pour une second montée, plus longue cette fois, pour atteindre le refuge Arpitettaz. Nuit au refuge.</p> <p>Jour 3 : Cabane Arpitettaz (2786 m) – Blanc de moming (3640 m) – arête du Blanc de Moming – Cabane de Mountet (2886 m) Voilà l'étape tant attendue ! Nous sommes au cœur de la couronne impériale, entourés des 4000 m de l'Obergabelhorn roi des lieux, du Weisshorn, de la Dent Blanche et du Zinalrothorn qui nous surplombent. Le panorama est extraordinaire, d'une rare beauté, et l'étape à venir l'est tout autant ! Cheminement complexe sur glacier crevassé, sommet alpin, passage en crampons et piolets encordés sur une belle arête aérienne, et une magnifique descente jusqu'à la cabane de Mountet.</p>
------------------------------------	--

	<p>Une étape majeure. Nuit au refuge.</p> <p>Jour 4 : Cabane de Mountet (2886 m) – Col Durand (3440 m) – Zermatt (ou Zinal) (1675 m) Départ matinal pour une journée grandiose. Cette étape est encore un must, nous poursuivons au cœur de la couronne impériale car on ne s'en lasse pas ! Légère descente pour partir du refuge, puis une montée douce pour accéder sous le col, avant une dernière pente raide où nous mettrons les skis sur le dos, et les crampons/piolet. Au col nous avons le choix : il est possible de continuer jusqu'au sommet de la pointe de Zinal à presque 3800 m (3790 m), ou se laisser glisser pour une descente de 2000 m de dénivelé. Du grand ski nous attend ! Nous avons le choix suivant les conditions de basculer sur Zermatt ou redescendre versant Zinal.</p> <p>Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
Prix total	4 jours, 3 personnes : 1470 € / personne. 1 -2 personnes, prix sur demande.
Suppléments et prestations complémentaires	<p>Il est possible de faire ce raid en 5 jours au lieu de 4 jours, en faisant l'ascension du Grand Cormier à 3850 m en Jour 2, avec une seconde nuit à la cabane non gardée de Moiry. Sous cette option, le jour 2 du descriptif devient jour 3, le jour 3 devient jour 4 et ainsi de suite.</p> <p>5 jours : prix sur demande.</p>
Le prix comprend	<p>Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement par un guide de haute montagne UIAGM pendant 4 jours ainsi que la prise en charge de ses frais (refuge, nourriture etc.), le transport remontée mécanique en Jour 1, l'hébergement de Jour 1 à Jour 4 matin, la ½ pension repas du soir et petit déjeuner de Jour 1 soir à Jour 4 matin, les repas de midi de Jour 2 à Jour 4, le prêt du pack sécurité (dva-pelle-sonde) sur demande, l'apéritif de bienvenue.</p> <p>Option 5 jours :</p> <p>Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement par un guide de haute montagne UIAGM pendant 5 jours ainsi que la prise en charge de ses frais (refuge, nourriture etc.), le transport remontée mécanique en Jour 1, l'hébergement de Jour 1 à Jour 5 matin, la ½ pension repas du soir et petit déjeuner de Jour 1 soir à Jour 5 au matin, les repas de midi de Jour 2 à Jour 5, le prêt du pack sécurité (dva-pelle-sonde) sur demande.</p>
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, les boissons, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.

Modalités et mode de paiement / Révision prix	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance. Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.
Matériel fourni	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dva, pelle, sonde sur demande <input type="checkbox"/> Corde et matériel de sécurité collectif (broches à glace, mousquetons) <input type="checkbox"/> Pharmacie collective (petits traumatismes, aspirine, mal des montagnes.) <input type="checkbox"/> Radio <input type="checkbox"/> - Baudrier-piolet-crampons sur demande
Equipement personnel à prévoir	Votre matériel individuel
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques (bien encollées), couteaux <input type="checkbox"/> 1 Pantalon de ski « stretch » ou Gore Tex <input type="checkbox"/> 1 Sous pantalon en laine type Merinos <input type="checkbox"/> 1 T-shirt en laine type Merinos <input type="checkbox"/> 1 Doudoune <input type="checkbox"/> 1 Veste coupe-vent type Gore Tex <input type="checkbox"/> 1 Paire de gants chauds / 1 Paire de gants fins <input type="checkbox"/> 1 bonnet <input type="checkbox"/> 1 Masque faciale en néoprène contre le froid <input type="checkbox"/> 1 Mini serviette de bain microfibre, et 1 petit morceau de savon <input type="checkbox"/> 1 couteau

- 1 Casquette ou chapeau
- 1 Paire de lunettes catégorie 4 haute montagne
- 1 Masque de ski (mauvais temps)
- 1 Petit tube de crème solaire et stick lèvres avec indice de protection élevé (50)
- 1 Mini pharmacie perso (protection contre les ampoules type Compeed, boules Quies, brosse à dent, dentifrice (petit tube), papier toilette ou mouchoirs), plus un rouleau de bande adhésive type Elastoplast en prévention ampoules
- 1 Lampe frontale avec piles neuves
- Un morceau de fart hydrophobe pour empêcher les peaux de botter (Coll Tex, BlackDiamond)
- Médicaments personnels si besoin
- 1 Sac à dos de 30/35L avec fixation de portage pour les skis
- 1 Bouteille d'eau d'1L/1,5L
- 1 Thermos 0,5L
- 1 Bouteille de Coca Cola 0,5L
- 1 Couverture de survie
- Un drap de soie pour le refuge
- Nourriture de course (mélange noix, fruits secs etc)
- Espèces/chèque pour le refuge (boissons personnelles)
- Carte CAF (club alpin français) si vous êtes licencié

Votre sac doit peser environ 7/8 kg maximum (en dessous de 10 kg)

Vérifiez votre matériel avant de partir !

Liste non exhaustive