Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88
www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

CHAMONIX ZERMATT INTÉGRAL - 6 JOURS 1/2

Durée : 7 | Physique : ▲▲▲▲▲ | Technique : ▲▲▲▲▲ | A partir de : 2 575 €

A la recherche d'un vrai défi physique ou d'un bloc d'entraînement intensif pour préparer une course longue (100 miles ...), découvrez le séjour de trail le plus exigeant de notre offre.
Une traversée Chamonix Zermatt intégrale en 6 jours : 240 km de course et près de 15 000 m de dénivelé positif. Une aventure qui ne manque pas de panache, destinée aux ultra traileurs et traileuses expérimentés prêts à repousser leurs limites.

Des nuits à l'hôtel pour un repos bien mérité.

Vivez cette aventure hors normes en profitant chaque soir d'une chambre d'hôtel double ou twin. A la fin de votre journée de trail, retrouvez le confort de votre hébergement pour une récupération maximale.

Grâce au transfert de bagages, vous portez seulement vos affaires de la journée. Votre accompagnatrice ou accompagnateur spécialiste du trail vous guide sur les sentiers et s'occupe de la logistique du séjour. Vous pouvez ainsi vous concentrer exclusivement sur vos sensations de course et la beauté des paysages traversés.

ITINÉRAIRE

Jour 1

Chamonix - Champex-Lac
Nous commençons notre aventure devant l'église de Chamonix et empruntons le célèbre Petit Balcon Sud jusqu'aux Tines. Nous basculons sur le Petit Balcon Nord pour atteindre le pied de notre première ascension : le col de Balme. Nous traversons la frontière pour descendre côté Suisse en direction de Trient. Nous nous dirigeons vers l'alpage de Bovine et de sa vue imprenable sur le Valais suisse avant de descendre vers Champex-Lac, où nous passons la nuit à l'hôtel.
Distance : 40 km, Dénivelé positif : 2 384 m, dénivelé négatif : 1 956 m

Jour 2

Champex-Lac - Verbier
Nous quittons Champex pour descendre vers Orsière et traversons le Val de Bagne. La montée vers la Cabane des Mille nous fait découvrir une partie du Tour des Combins, avec des paysages majestueux. Nous rejoignons ensuite la station mythique de Verbier, où nous passons la nuit.
Distance : 41 km, Dénivelé positif : 2 741 m, dénivelé négatif : 2 618 m

Jour 3

Verbier - Arolla
Aujourd'hui, nous traversons d'une traite une série de lieux légendaires du Chamonix Zermatt : le Désert Blanc, Louvie, Prafleuri et les Dix. Nous gravissons ensuite la montée raide et technique jusqu'au col de Reidmatten (2 919 m). Puis nous descendons sur Arolla, où nous passons la nuit à l'hôtel.
Distance : 41 km, Dénivelé positif : 2 433 m, dénivelé négatif : 1 972 m

Jour 4

Arolla - Zinal

Notre premier objectif de la journée : Le hameau de la Sage que nous devons atteindre avant la fin de la matinée. De là, nous grimpons jusqu'au le col de Torrent qui nous offre une vue sur notre but, le Cervin. La descente est roulante jusqu'au lac de Moiry. Une dernière montée nous attend pour gravir le col de Sorebois (2 836 m), d'où nous surplomberons Zinal, notre étape pour la nuit. Nuit à l'hôtel à Zinal.

Distance : 37 km, Dénivelé positif : 2 302 m, dénivelé négatif : 2 635 m

Jour 5

Zinal - Grächen

La journée commence tôt à travers les alpages, sur les terres de la mythique Sierre-Zinal. Direction le col de la Forcletta (2 875 m), un sentier aux nombreuses relances. Ce col très alpin nous permet de rejoindre la vallée de Grüben, un véritable havre de paix. A partir de ce point, changement d'ambiance, nous délaissons le français au profit de l'allemand. Zermatt se rapproche... Le deuxième défi de la journée ? Passer le col de l'Augstbordpass (2 892 m), qui nous ouvre les portes de la vallée de Zermatt. Nuit à l'hôtel à Grächen.

Distance : 40 km, Dénivelé positif : 2 847 m, dénivelé négatif : 2 914 m

Jour 6

Grächen - Zermatt

Le Cervin est au bout du chemin. Nous remontons la vallée vers Zermatt en suivant la mythique Europaweg. Nous déjeunerons aux alentours de l'Europahütte, avant d'atteindre Zermatt en milieu d'après-midi.

Notre aventure s'achève par une photo devant l'église. Défi relevé !

Nous profitons de la fin de journée pour découvrir Zermatt. Vous êtes libres d'organiser votre repas du soir en autonomie avant une dernière nuit à l'hôtel.

Distance : 38 km, Dénivelé positif : 2 215 m, dénivelé négatif : 2 238 m

Jour 7

Retour à Chamonix

Après un bon petit déjeuner et un dernier regard au Cervin, il est temps de dire au revoir à la Suisse. Le taxi nous récupère pour nous ramener à Chamonix (environ 2h30 de trajet) en fin de matinée.

FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet, pour un programme donné, de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe. Vous êtes déjà un groupe d'amis et vous avez envie de partager un moment privilégié juste entre vous ? Pensez à la formule privée !

Nous développons notre expertise de l'accompagnement en montagne depuis 1821

Bénéficiez d'un encadrement par des professionnels de la randonnée à votre écoute

Voyagez en petit groupe de 8 personnes maximum

Dates

Voir le module de réservation. *Le départ sera confirmé si le nombre minimum de participants (4 personnes) est atteint à la date de confirmation du séjour.*

Tarif 2027 : 2575€ par personne

Ce prix comprend

- L'organisation du séjour
- L'encadrement par une accompagnatrice ou un accompagnateur en montagne spécialiste du trail
- L'hébergement : 6 nuits en hôtel 2 ou 3 * en chambre double.
- Les repas (repas du midi, dîners et petits déjeuners) pendant la durée du séjour (menu unique pour l'ensemble du groupe, hors régimes spécifiques et allergies) **sauf le repas du soir à Zermatt pris en autonomie**
- Le transfert d'un sac de voyage de 15 kg maximum par personne
- Le trajet du retour Zermatt - Chamonix

Ce prix ne comprend pas

- Les dépenses personnelles : souvenirs et boissons

- Le diner à Zermatt
- Tous les frais résultant d'une décision personnelle du participant de modifier l'itinéraire ou d'une incapacité à réaliser l'étape (transfert ou remontée mécanique supplémentaires, hébergement...)
- L'assurance rapatriement obligatoire et l'assurance annulation fortement conseillée
- Les frais de dossier
- Tout ce qui ne figure pas dans « Ce prix comprend »

FORMULE PRIVÉE

Vous voulez courir entre amis ? Avoir la liberté de choisir vos dates de départ*, bénéficier d'un itinéraire sur mesure s'adaptant à vos envies et profiter d'un encadrement spécifiquement adapté à votre niveau ? Choisissez la formule privée !
C'est la relation historique qui lie un guide à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre guide qui répond à vos besoins spécifiques. La formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort.

Tarif dégressif en fonction du nombre de participants.
**Sous réserve de disponibilité dans les hébergements.*
Demandez-nous un devis.

INFOS PRATIQUES

Rendez-vous : Départ à 7h du bureau de la Compagnie des Guides, 190 place de l'Eglise, 744000 Chamonix Mont-Blanc.
Une réunion d'information est proposée la veille à 18h, à l'accueil, afin de rencontrer votre groupe, faire le point sur votre matériel et finaliser les derniers détails avec votre accompagnatrice ou accompagnateur. Si vous ne pouvez pas être présent, merci de nous le signaler.

Niveau : 5/5. Pour traileur et traileuse expériementé.e *pratiquant **très intensivement** la course à pied et d'autres sports d'endurance (**randonnée en montagne**, vélo, natation, ski de fond…)*

Niveau technique : L'itinéraire peut présenter des passages techniques tels que des passages raides, des passages de névés ou de pierriers, des passages aériens, des échelles.

Niveau physique : Ce séjour s'adresse à des traileuses et traileurs expérimenté.es capables d'enchaîner plus de 40 km par jour pendant plusieurs jours de suite. L'idéal pour préparer un ultra trail ou une épreuve d'ultra endurance (PTL, Tor des Géants...). En cas de doute sur votre niveau, contactez nos conseillères ou conseillers avant votre inscription.

Hébergement : 6 nuits en chambre double ou twin en hotel 2 ou 3 étoiles. Les personnes s'inscrivant seules partageront la chambre avec un autre membre du groupe. Selon la composition du groupe, nous ne garantissons pas le partage de la chambre avec une personne du même sexe.

⚠ Les hébergements prévus peuvent être remplacés par un établissement de niveau de confort équivalent en fonction des disponibilités. Cela peut entraîner des transferts supplémentaires en début ou fin de journée.

Repas : Les petits déjeuners, pique-niques et dîners sont inclus du déjeuner du premier jour au petit déjeuner du dernier jour **sauf le diner à Zermatt**. Merci d'indiquer tout régime alimentaire particulier ou toute allergie dans votre dossier d'inscription.

Bagages : Le transfert des bagages entre les hébergements est inclus. Vous portez vos affaires pour être autonome la journée.

⚠ Un seul bagage souple de 15 kg maximum par personne. Les valises rigides ne sont pas acceptées.

Itinéraire : L'itinéraire peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants

Encadrement : Par un accompagnateur ou une accompagnatrice en montagne spécialiste du trail diplômé d'état. Groupe de 4 à 8 personnes maximum pour assurer une bonne cohésion de groupe et un encadrement personnalisé. *Inscription possible à partir de 18 ans.*

Formalités : Vous devez disposer d'une assurance couvrant les frais de recherche et de rapatriement dans les deux pays traversés (France et Suisse) ainsi que d'une pièce d'identité en cours de validité. Une assurance annulation est fortement recommandée. Nous proposons une assurance « assistance-rapatriement et annulation » à souscrire lors de votre inscription (uniquement résident UE, UK).

Pour les résidents européens, la Carte européenne d'assurance maladie est également fortement recommandée.

ÉQUIPEMENT

Le contenu de votre sac à dos de trail est assez proche du matériel obligatoire demandé sur une course. Faîtes un choix judicieux de votre équipement : c'est la chasse au poids !

Équipement
- Un sac à dos de trail
- Une paire de chaussures de trail en bon état
- Une paire de bâtons de trail

Vêtements
Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou la laine.
- Sous-vêtements de sport
- Short de course
- Collant long
- Sur-pantalon imperméable très léger et compact
- Tee-shirt manches courtes
- Couche chaude légère (t shirt manche longue ou softshell)
- Veste chaude supplémentaire (suffisamment compressible)
- Veste de type Gore tex légère
- Bonnet léger
- Casquette
- Tour de cou
- Gants légers
- Des chaussettes de trail
- Vêtements et chaussures de rechange pour le soir

Accessoires
Pour l'ensemble du séjour :
- Lunettes de soleil indice 3 minimum
- Crème solaire
- Papier toilette
- Une pharmacie réduite (Ibuprofène, double peau, bandes type élastoplaste...)
- Couverture de survie
- Une trousse de toilette réduite
- Une petite serviette de toilette de type tissu éponge
- Mouchoir
- Gel hydro alcoolique pour se nettoyer les mains.
- Flasques ou camel bag avec capacité d'1 litre et demi
- Mini frontale
- Nutrition adaptée à vos besoins spécifiques (barres, gels, électrolytes,...)
- Argent pour vos dépenses personnelles
- Un peu de savon pour la lessive
- Câble de charge pour montre et smartphone
- Crème anti frottement type Nok
- Sachet étanche (type sac de congelation) pour garder vos affaires au sec
- Quelques petits sacs poubelle pour emporter vos déchets

Nos Partenaires Location : Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires Millet, Ravanel & Co, Sanglard Sports & Concept Pro Shop
Nos Partenaires Equipement : Millet, Dynastar, Julbo, Grivel & Monnet