



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

1ER 4000 - LES 4000 DU MONT ROSE

Durée : 3 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 805 €

Le Massif du Mont Rose, à cheval entre le Val d'Aoste italien et le Valais suisse est une destination incontournable pour les amateurs d'altitude. Regroupant une dizaine de sommets de plus de 4000m, il est constitué de glaciers majestueux rendus faciles d'accès par un ensemble de refuges haut-perchés.

Au cœur du Massif du Mont Rose, le programme proposé vous permettra de profiter d'une ambiance glaciaire typique et de points de vue à couper le souffle sur l'arc alpin. En trois jours, vous partirez à l'ascension de plusieurs 4000 incluant la Pointe Zumstein. Quelques passages dont le Naso du Lyskamm nécessitent de maîtriser les techniques de base de l'alpinisme ; ce programme est donc destiné aux personnes ayant une expérience préalable en alpinsime.

ITINÉRAIRE

Jour 1 : Montée au refuge Quintino Sella

Transfert pour le Val Gressoney en Italie depuis Chamonix via le tunnel du Mont Blanc. Départ du village de Stafal (1 825m). Nous empruntons les remontées mécaniques jusqu'au Col de Bettaforca (2 672m). Notre montée s'effectue le long la Pointe Bettolina puis en empruntant une arête dont la partie la plus aérienne est équipée de câbles et de passerelles. Nous arrivons alors au refuge Quintino Sella (3 585m). Nuit au refuge.

Dénivelé positif : 913m

Jour 2 : Traversée du Glacier du Lys par le « Naso » du Lyskamm

Nous prenons pied à quelques dizaines de mètre du refuge sur le Glacier Felik que nous quittons rapidement pour rejoindre le Glacier du Lys. Nous longeons l'imposante face sud du Lyskamm (4 532m) jusqu'au pied du Naso (4 272m) dont nous atteignons le sommet par une pente soutenue présentant souvent une section en glace. Nous descendons ensuite jusqu'à l'altitude de 4000m par une nouvelle pente soutenue puis en pente douce jusqu'au refuge Gniffeti (3 625m). Nuit au refuge.

Dénivelé positif : 687m - Dénivelé négatif : 647m

Jour 3 : Ascension de la Pointe Zumstein

Nous remontons le Glacier du Lys en pente douce jusqu'au Col du Lys (4 152m) qui marque notre entrée sur le versant zermattois du Massif du Mont Rose. Nous passons à proximité de la Cabane Margherita (plus haut refuge d'Europe : 4 554m !) pour gagner le Col Gniffeti (4 455m) d'où nous empruntons la confortable arête sud-est de la Pointe Zumstein jusqu'au sommet (4 563m). Nous redescendons par le même itinéraire jusqu'au refuge puis jusqu'aux remontées mécaniques à proximité de la Pointe Indren (3 258m) qui nous ramènent paisiblement à Stafal. Retour à Chamonix en milieu d'après-midi.

Dénivelé positif : 938m - Dénivelé négatif : 1305m

Le programme est donné à titre indicatif. Votre guide est susceptible de le modifier en fonction du niveau du groupe et des conditions de la montagne.

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.

Dates : Retrouvez toutes les disponibilités dans la liste déroulante ci-dessous

Tarif 2023 : 805€ par personne sur une base de 3 participants minimum

Ce prix comprend :

- l'encadrement par un guide de haute montagne
- les deux ½ pension en refuge (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée)
- les remontées mécaniques
- les transports mentionnés dans le programme

Ce prix ne comprend pas :

- les boissons en refuge et les dépenses personnelles (prévoir des Euro)
- les pique-niques
- le déplacement pour vous rendre au lieu de rendez-vous
- le matériel technique personnel

FORMULE PRIVÉE

La formule privée 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. C'est incontestablement la formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort. Vous êtes libres de choisir votre date de départ en fonction des places disponibles en refuge et l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de vos attentes spécifiques.

Tarifs 2023 :

2 personnes : 1310€ par personne

3 personnes : 975€ par personne

4 personnes : 805€ par personne

Le prix comprend :

- l'encadrement par un guide de haute montagne
- les deux ½ pension en refuge (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée)
- les remontées mécaniques
- les transports mentionnés dans le programme

Le prix ne comprend pas :

- les boissons en refuge et les dépenses personnelles (prévoir des Euro)
- les pique-niques
- le déplacement pour vous rendre au lieu de rendez-vous
- le matériel technique personnel

INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec notre conseiller (coordonnées ci-dessus).

Rendez-vous : Le 1er jour à 08h30 à la Compagnie des Guides de Chamonix, 190 place de l'Eglise à Chamonix

Niveau : Un choix de destination adapté est primordial pour que vous profitiez pleinement de votre séjour. Pratiquez régulièrement une activité physique tout au long de l'année et faites si nécessaire un entraînement spécifique quelques mois avant la date de votre départ. Evitez un entraînement de dernière minute pouvant être source de blessure. Ne surestimez pas vos capacités et sachez que le poids de votre sac et l'altitude diminuent votre aisance habituelle.

Ce programme est destiné à des marcheurs aguerris pratiquant régulièrement une activité physique d'endurance - effort jusqu'à 8 à 10 heures par jour.

Une expérience préalable en alpinisme est nécessaire.

Encadrement : De 3 à 4 personnes. Cette norme d'encadrement propre à la Compagnie des Guides de Chamonix est l'une des plus strictes du marché. Elle vous garantit un groupe le plus homogène possible ainsi que des conseils personnalisés de qualité. Mineur uniquement accompagné d'un adulte.

Hébergement : Deux nuits en refuge en demi-pension (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée)

Formalités : Assurance assistance-rapatriement obligatoire.

Si vous n'êtes pas assuré, nous vous proposons une assurance « rapatriement et annulation » que vous pourrez souscrire au moment de votre inscription. Pièce d'identité obligatoire.

Organisation : La semaine précédant votre départ, le guide en charge du groupe vous contactera afin de répondre à toutes vos questions.

ÉQUIPEMENT

Nous vous recommandons d'apporter un soin particulier au choix de votre matériel car il contribue grandement à la réussite de votre séjour. Le poids est déterminant ; vous devez toujours évaluer le ratio poids / confort afin de trouver un bon compromis. Comme les conditions climatiques peuvent être très variables, il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement. Il est indispensable de rester sec en toutes circonstances.

Equipement

- Un sac à dos d'une contenance de 35 litres,
- Une paire de chaussures d'alpinisme,
- Une paire de guêtres si votre pantalon le nécessite,
- Une paire de bâtons télescopique,
- Crampons avec antibottes, casque, baudrier et un piolet droit.

Vêtements

- Un bonnet adapté au port d'un casque,
- Un chapeau en toile ou une casquette,
- Un cache cou de type buff,
- Un sous-vêtement à manches longues de type « Micro-Fibre »,
- Une polaire,
- Une veste imperméable avec capuche de type « Gore Tex »,
- Une doudoune d'appoint,
- Un collant,
- Un pantalon pour la haute montagne estivale (pas de pantalon de ski)
- Un sur-pantalon étanche de type « Gore Tex »,
- Une paire de chaussettes spécialement dédiées à la marche,
- Une paire de gants de ski,
- Une paire de gants en cuir ou en fourrure polaire,
- Des vêtements de rechange à votre appréciation.

Accessoires

- Une paire de lunette de catégorie 4,
- Une lampe frontale avec piles de rechange,
- Un drap sac,
- Une gourde d'au moins 1.5 L,
- Une mini-pharmacie individuelle avec au moins crème solaire, stick à lèvres, boules Quiès, kit ampoules et médicaments contre la nausée,
- Un plastique étanche contenant votre pièce d'identité et des Euros.

Nos Partenaires Location : Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires [Ravel & Co](#), [Sanglard Sports & Concept Pro Shop](#)

Nos Partenaires Equipement : [Millet](#), [Dynastar](#), [Julbo](#), [Grivel & Monnet](#)