



## LES 4 000 DU MONT-ROSE – 4J

### INFORMATIONS SUR L'ITINÉRAIRE

#### Présentation :

Ce raid est une immersion dans la haute montagne hivernale. Le Mont Rose est situé au cœur de la plus grosse concentration de 4000m des Alpes. Durant ce voyage, nous en gravissons pas moins d'une demi-douzaine dont la pointe Dufour, deuxième sommet des Alpes culminant à 4 634 mètres. Une belle entrée dans le monde du ski-alpinisme. Un raid résolument glaciaire.

Nous démarrons à Cervinia du côté Italien du Cervin, nous passons sur le domaine de Zermatt, côté Suisse du Cervin avant de revenir à Cervinia. Ce tour nous permet d'avoir constamment un panorama inédit sur la chaîne des 4000.

Nous bénéficions de l'accueil et du confort bien connu des refuges Italiens et Suisses du massif.

#### Itinéraire :



## Au fil des jours :

### J 1 *Cervinia – Breithorn – Refuge des guides du Val d’Ayas*

Nous démarrons ce raid dans la station de ski italienne de Breuil-Cervinia (2006m). Les remontées mécaniques nous permettent d’accéder à Testa Grigia (3479m). Nous chaussons les peaux et prenons la direction de Breithornpass (3824m) avant de monter au Breithorn (4163m) premier 4000m de notre série que nous atteignons skis aux pieds. La descente nous conduit sous Pollux avant d’atteindre le refuge des guides du Val d’Ayas (3420m).

Nuit au refuge des guides du Val d’Ayas.

↗ 700m

↘ 750m

### J 2 *Refuge des guides du Val d’Ayas – Castor – Naso du Lyskam – Refuge Gnifetti*

Du refuge des guides du Val d’Ayas (3420m) nous remontons le grand glacier de Verra. Sous la pointe Castor (4225m), nous chaussons les crampons et mettons les skis sur le sac pour traverser cette dernière. Cette traversée, sans être difficile, est néanmoins assez aérienne. Elle nous permet de rejoindre le col Felik (4066m) où nous rechaussons les skis afin d’entamer la descente sur le glacier du même nom jusqu’à l’altitude approximative de 3 700m. Skis aux pieds nous évoluons sur le glacier du Lys jusqu’au Naso du Lyskamm (4272m) que nous atteignons en utilisant des techniques d’alpinisme. Une belle descente nous conduit jusqu’au refuge Gnifetti (3625m).

Nuit au refuge Gnifetti.

↗ 1 380m

↘ 1 175m

### J 3 *Refuge Gnifetti – Col du Lys – Pointe Zumstein – Refuge Monte-Rosa*

Du refuge Gnifetti (3625m) nous partons par le même chemin que la veille. A la hauteur du bivouac Giordano, nous partons plein nord jusqu’au col du Lys (4152m). Nous passons la frontière pour entrer en Suisse. Nous passons à proximité de la cabane Margherita avant d’atteindre la pointe Zumstein (4563m). Une longue et belle descente sur le glacier tourmenté Grenzglletscher, nous permet de skier jusqu’au refuge Monte-Rosa (2882m).

Nuit au refuge Monte-Rosa.

↗ 1 000m

↘ 1 700m

### J 4 *Refuge Monte-Rosa – Pointe Dufour – Furi – Testa Grigia - Cervinia*

Du refuge Monte-Rosa (2882m), nous remontons le tourmenté Monte Rosagletscher. A proximité du col entre la Nordendspitze et la Dufourspitze nous laissons les skis et chaussons les crampons. Nous partons à pieds pour la pointe Dufour, sommet principal du mont Rose. Une courte course d’arête nous conduit à la Dufourspitze (4634m).

De ce dernier sommet une longue et belle descente du Monte Rosagletscher puis du Grenzglletscher qui finit par les pistes nous permet d’atteindre Furi (1832m), au-dessus de Zermatt (1650m) où nous reprenons les remontées pour rejoindre Testa Grigia. Nous finissons ce raid à ski par une descente sous le versant sud du Cervin pour rejoindre la station de Cervinia.

↗ 1 752m

↘ 2 802m

*Ce programme sera respecté dans la mesure du possible. Néanmoins nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de neige, de la montagne ainsi qu’au niveau physique et technique des participants. Aussi le guide peut être amené à modifier ce programme. Nous vous demandons de respecter ses décisions.*

# INFORMATIONS TECHNIQUES

## Activité :

- Ski de randonnée.
- Raid itinérant.

## Massif / Région / Pays :

- Mont Rose / Val d'Aoste & Valais / Italie - Suisse.

## Date & durée

- 4 jours – 3 nuits et 4 jours de ski.

## Dénivelés & altitudes max :



1 752 m



2 802 m



4 634 m

3

## Niveau :



Vous êtes capable de marcher plus de 10 heures par jour et faire plus de 1 500m de dénivelées maximum par jour.



Vous descendez aisément toutes les pistes noires avec un sac à dos entre 8 et 12kg. Vous avez une bonne expérience en dehors des pistes. Vous savez tourner et vous arrêter là où le terrain l'impose dans des pentes jusqu'à 35°.



Vous maîtrisez les conversions quel que soit le terrain. Vous avez déjà utilisé les couteaux.



Vous savez marcher avec des crampons et un piolet en technique dix pointes comme en technique frontale. Vous évoluez sans problème dans des pentes entre 30-40°.



Raid en itinérance sans retour dans la vallée,

Evolution en terrain glaciaire tourmenté,

Impossibilité de faire demi-tour,

Passages techniques et aériens,

Evolution en altitude dépassant les 4 000m.

***En cas de niveau insuffisant, le guide pourra vous demander d'abréger votre séjour afin de préserver le groupe.***

## Participants :

- Séjour confirmé à partir de 2 personnes
- 2 personnes maximum par guide.
- Skieurs uniquement. Les splitboards et les snowboarders en raquette ou en mini skis ne sont pas acceptés
- *Ce voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.*

## Hébergement :

En refuges gardés :



- **Guides du Val d'Ayas** : + 39 0125 308083 ; <https://www.rifugio-lambronecca.com/contatti/>
- **Gnifetti** : <http://www.rifugimonterosa.it/fr/web/cabane-gnifetti-67>
- **Mont Rose** : +41 27 967 21 15 ; <https://monterosahuetta.ch/?lang=fr>

## Cartes et topos :

Pour rêver, imaginer par avance, consulter :

- Carte Swisstopo : 284S Mischabel.

## Prix :

- **1 590€** par personne.
- ***Vous êtes un groupe constitué, contactez moi.***

## INFORMATIONS GENERALES

### Organisation :

- L'organisation du séjour est assurée par :  
My Monts et Merveille  
contact@mymm.fr  
+33(7) 86 42 23 01

### Encadrement :

- L'encadrement du groupe pendant tout le séjour est assuré par Eric Pereira – Pars Ailleurs, guide de Haute Montagne UIAGM.
- En cas d'indisponibilité du guide de Haute Montagne, il pourra être remplacé par un autre guide diplômé UIAGM.

### Portage :

- Vous portez vos affaires pour la durée du raid, le matériel de sécurité personnel (DVA, pelle, sonde et baudrier), le matériel technique (crampons et piolet) votre boisson, votre pique-nique du midi ainsi que vos vivres de courses.

### Rendez-vous et Dispersion :

- Le point de rendez-vous est fixé à Cervinia le premier jour à 8h.
- Le point de dispersion est fixé à Cervinia en fin d'après-midi le dernier jour.
- Nous pourrions essayer d'organiser un covoiturage.

### Le prix comprend :

- Le prêt du matériel de sécurité individuel (DVA, Pelle, sonde et baudrier) et collectif.
- Les frais d'organisation et la coordination du séjour.
- Le téléphérique de Cervinia à Plateau Rosa Testa Grigia.
- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 4.
- Les pique-niques de midi du J 1 au J 4.
- Les repas du soir du J 1 au J 3.
- Le téléphérique de Fury à Matterhorn Glacier Paradise.

### Le prix ne comprend pas :

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous.
- Le retour depuis le lieu de dispersion.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

## Liste du matériel :

### *Matériel technique*

- chaussures de ski,
- skis de randonnée,
- bâtons,
- peaux,
- couteaux,
- DVA,

### *Sac à dos*

- 1 sac à dos d'environ 40 litres,
- 1 lampe frontale avec piles neuves,
- 1 couverture de survie,

### *Vêtements*

- 1 paire de chaussettes chaudes,
- 1 paire de chaussettes chaudes de rechange,
- 1 pantalon type Gore Tex,
- Sous-vêtements bas de sport type Carline,
- Sous-vêtements bas de rechange,
- Sous-vêtements haut de sport type Carline,
- Sous-vêtements haut de rechange,
- pull en polaire ou primalof,

### *Divers*

- crème solaire haute protection,
- stick labial,
- trousse de secours individuelle contenant Compeed, Elastoplaste,
- 1 sac à viande léger pour la nuit,
- des boules Quiès,

### *Alimentation*

- quelques vivres de course,
- 1 thermos,

- Pelle et sonde,
- 1 piolet classique,
- Crampons,
- 1 baudrier,
- 1 longe avec mousqueton à vis,
- 1 mousqueton + 1 broche à glace,

- Veste coupe-vent avec capuche type Gore Tex,
- 1 paire de gants légers,
- 1 paire de gants chauds,
- 1 paire de moufle,
- 1 bonnet ou bandeau,
- 1 cagoule (passe montagne) ou un masque néoprène,
- 1 paire de lunettes catégorie 4,
- 1 masque,



Quelques souvenirs :

