
LA HAUTE-ROUTE

CHAMONIX - ZERMATT

France - Suisse



Sur demande

Présentation

Chamonix - Zermatt, deux lieux mythiques de l'alpinisme et deux stations au pied des sommets que sont le Mont-Blanc et le Cervin. Quoi de plus beaux que de relier ces deux capitales de la montagne en trail sur des sentiers évoluant à près de 3000 mètres d'altitude?

Ce séjour sur la mythique Haute Route « Chamonix – Zermatt » vous emmènera à travers vallées et cols, ralliant ainsi ces deux sommets cultes. Durant votre périple, vous pourrez également découvrir des vallées tout aussi sauvages et plus préservées comme le Val d'Hérens célèbre pour ses vaches de combats ou encore le Val d'Anniviers fermé par la fameuse couronne impériale des sommets à plus de 4000 mètres.

Ce parcours de légende possède ainsi une exceptionnelle nature allant des alpages aux glaciers tout en croisant de nombreux petits villages valaisans. Cette traversée vaut la peine d'être vécue une fois dans sa vie de trailer!

Vous serez guidé par un accompagnateur en montagne diplômé et bénéficiant d'une grande expérience du trail et connaissant parfaitement cet itinéraire.

Ce stage pourra vous servir pour préparer vos futures épreuves, découvrir un parcours somptueux et ainsi passer un moment exceptionnel en montagne. La Haute Route s'adresse aux coureurs confirmés et ayant une bonne expérience du trail.



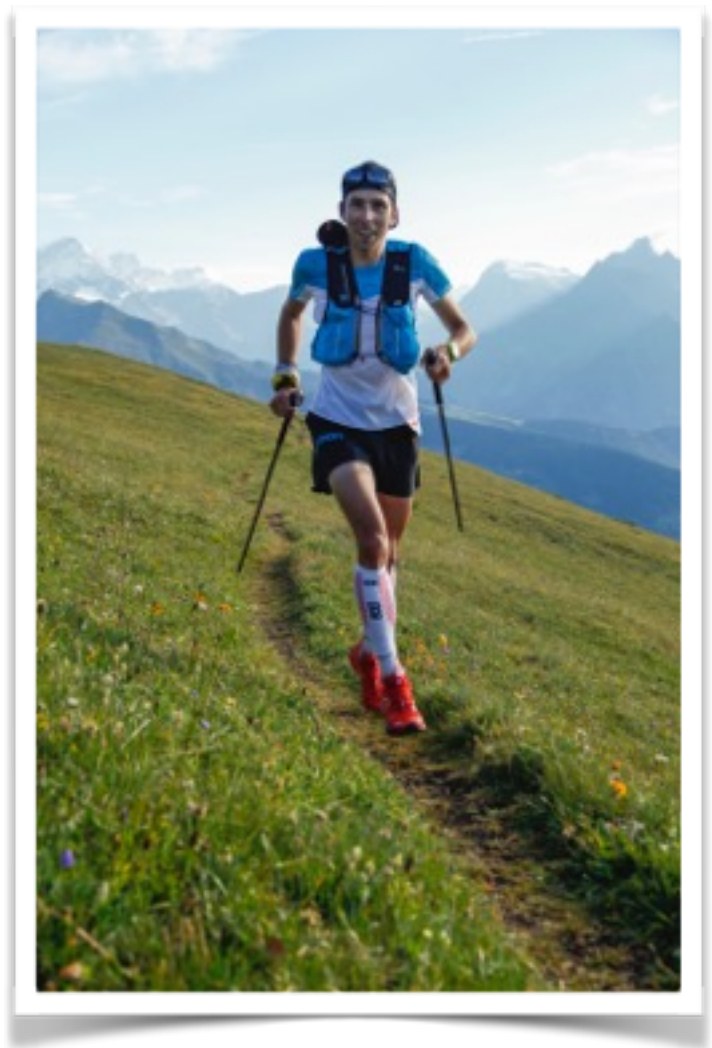
Votre encadrement

Jules-Henri Gabioud

Accompagnateur en montagne et trailer.

Durant ce stage, vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, 30 ans et accompagnateur en montagne avec brevet fédéral. Il est également membre du team Salomon Suisse et possède un beau palmarès à son actif avec notamment des victoires au Tor des Géants, au Trail Verbier-St-Bernard, à l'Ultra Trail Atlas Toubkal, 2^{ème} de l'Annapurna Mandala Trail (Népal), 15^{ème} du Grand Raid de la Réunion et aussi multiples finisher des courses de l'UTMB.

Durant ces 3 jours, Jules-Henri vous partagera sa passion pour le trail et son expérience de plus de 10 ans de compétitions en trail. Il vous dévoilera également ses nombreuses anecdotes vécues sur ses ultratrails, ses conseils et il vous emmènera sur les sentiers de sa région qu'il connaît comme sa poche.



INFORMATIONS GENERALES

- **Point de rendez-vous et prise en charge :** Chamonix Mont-Blanc
- **Fin du stage :** Chamonix Mont-Blanc
- **Niveau:** expert
- **Lieu d'hébergement :** gîtes et hôtels
- **Durée :** 6 jours / 5 nuits
- 6 min. à 12 personnes maximum

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambre) et gîte (dortoir)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Les repas de midi durant tout les jours en refuge
- Le retour en minibus de Zermatt à Chamonix
- Le transfert des bagages durant les 6 jours
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne avec brevet fédéral
- Un cadeau AlpsXperience

LE TARIF N'INCLUT PAS

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas

PRIX : sur demande

Stage sur demande possible du 15 juillet au 15 septembre:

info@alpsxperience.com

Les niveaux

EXPERT

- ★ Sortie à la journée et enchainement de plusieurs jours en montagne.
- ★ Pour les trailers expérimentés ayant déjà fait des trails de 50km.
- ★ Excellente préparation pour des ultratrails.
- ★ Distance de 30 à 45km, dénivelés de 2000 à 3000m.

AVANCÉ

- ★ Sortie à la demi ou à la journée.
- ★ Pour les coureurs ayant déjà couru des trails de 30km.
- ★ Bonne préparation à une course de 50km en montagne.
- ★ Distance de 20 à 30km et dénivelés de 1000 à 2000m par jour.

NOVICE

- ★ Sortie découverte à la demi-journée.
- ★ Accessible pour un coureur sur route où un randonneur aguerris.
- ★ Rythme rando-course et workshop technique durant ces stages.
- ★ Distance de 10 à 20km et dénivelés de 500 à 1200m par jour.

Le programme

JOUR 1 : CHAMONIX - CHAMPEX, 33KM, D+ 2500M, D- 2300M, 9-10 H

La première étape de la Haute Route nous fait quitter la vallée de Chamonix par le col de Balme d'où nous rejoignons la Suisse. Dans la vallée du Trient, l'imposant glacier nous fait face. Il est temps de quitter la forêt et de grimper en direction de la fenêtre d'Arpette. Le sentier se fait de plus en plus minéral et l'arrivée au col offre de fabuleux paysages. Une descente technique nous amène au plateau d'Arpette, juste en-dessus de Champex pour la fin de cette étape.

Dîner et nuit en gîte .

JOUR 2 : CHAMPEX - FIONNAY, 30KM, D+ 2100M, D- 2100M, 8-9 H

Le deuxième jour débutera en descente. En effet, après la traversée de Champex nous plongeons sur le chef lieu, Orsières. Il est temps de monter et de visiter les petits villages valaisans de Reppaz et Commeire. L'ascension continue en direction du Mont-Brûlé entre prairies et alpages puis nous évoluons en crête entre le val de Bagnes et le val d'Entremont. Encore un petit effort pour atteindre le col de Mille où le panorama à 360° est exceptionnel. Dernier effort, la traversée en direction de la cabane Brunet avant de finir la journée à Fionnay !

Dîner et nuit en hôtel.

JOUR 3 : FIONNAY - AROLLA, 34KM, D+ 2700M, D- 2300M, 9-10 H

La journée débute par une montée en direction de la cabane Louvie et de son lac alpin. De là, nous rejoignons le monde minéral en passant par le col de Louvie et de Prafleuri. Nous sommes sur les traces de la Patrouille des Glaciers, célèbre course de ski-alpinisme suisse. Nous longeons le barrage de la Grande Dixence avant de rejoindre le col de Riedmatten. Il reste une ultime descente pour retrouver le joli village d'Arolla dans le val d'Hérens.

Dîner et nuit en hôtel, dortoirs.

JOUR 4 : AROLLA – ST JEAN, 32KM, D+ 1700M, D- 2300M, 8-9 H

Nous commençons par une descente du val d'Hérens en direction des Haudères où nous pouvons apercevoir des maisons typiques de cette région. Nous poursuivons en montant régulièrement via les villages de la Sage et de Villaz avant de basculer par le col Torrent dans le Val d'Anniviers. Le paysage sur les sommets est ici grandiose. Nous rejoignons le barrage de Moiry avant de terminer la journée au gîte de St-Jean plus bas dans la vallée.

Diner et nuit en gîte.

JOUR 5 : ST JEAN - ST NICOLAS, 34KM, D+ 2800M, D- 2900M, 9-10 H

C'est la grande étape de ce Chamonix-Zermatt qui va nous conduire dans la partie alémanique du Valais. La première ascension de la journée est le Meidpass par lequel nous quittons le val d'Anniviers. Nous sommes maintenant dans la vallée sauvage de Tourtemagne d'où nous débutons la seconde montée de la journée. Voici le dernier col de notre périple, l'Augstbordpass, qui surplombe la vallée de Zermatt. Nous terminons par une belle descente pour arriver finalement à St-Nicolas.

Dîner et nuit en hotel.

JOUR 6 : ST NICOLAS - ZERMATT, 20KM, D+ 750M, D- 200M, 4-5 H

Pour terminer en beauté, nous allons courir dans la vallée du Cervin. Lors de la remontée de la vallée, la célèbre montagne va peu à peu se présenter à nous et nous pourrons ainsi admirer sa face nord. La montée est régulière et nous retrouvons cette station mythique, haut lieu de l'alpinisme, 6 jours après notre départ.

Retour en bus à Chamonix pour la fin de l'après-midi

Liste du matériel

A PRÉVOIR PENDANT LA JOURNÉE

- Un sac à dos léger de 10 à 15 l comprenant :
- Une veste type Gore-Tex ou similaire, imperméable et respirante permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Un pantalon imperméable permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Un haut à manches longues chaud
- Un collant long en cas de mauvais temps
- Une couverture de survie, un sifflet et une petite pharmacie
- Une casquette ou bandeau
- Un bonnet et des gants fins en cas de mauvais temps
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Un sachet plastique pour les déchets
- Des mouchoirs
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Un peu d'argent liquide
- Une lampe frontale
- Un téléphone portable

A PRÉVOIR SUR SOI :

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Un t-shirt à manches longues en cas de mauvais temps
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées

MATÉRIEL COMPLÉMENTAIRE CONSEILLÉ:

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo

MATÉRIEL POUR LE SÉJOUR:

- Un sac à viande en coton ou soie pour la nuit en gîte
- Une trousse de toilette
- Votre pharmacie personnelle
- Linge de douche
- Pantoufles pour le gîte
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain
- Une deuxième paire de chaussures de trail