

la  
**trace bleue**

*marche et démarche intérieure*

# CHAMONIX - ZERMATT A MI-COTEAUX

24 AOUT - 5 SEPTEMBRE 2024



## UNE GRANDE RANDONNÉE ALPINE DE NIVEAU DIFFICILE

Cet itinéraire relie les deux plus fameuses villes des Alpes, l'une et l'autre inséparable d'un sommet emblématique, le Mont-Blanc pour la première et le Cervin pour la deuxième. Nous suivrons des sentiers de moyenne montagne, passerons d'une vallée à l'autre et, lorsque le temps le permettra, nous prendrons le temps d'observer plantes, animaux, roches ou glaciers.

Un voyage pour ouvrir les yeux sur notre riche patrimoine alpin.  
Une randonnée mythique.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### MARCHE :

🧑‍🏃 🧑‍🏃 🧑‍🏃 🧑‍🏃 🧑‍🏃 de niveau difficile  
10 à 18 km par jour, comptez 6h30 de marche effective par jour  
sentiers de montagne de niveau [T1 à T3](#), quelques chemins carrossables

### HÉBERGEMENT :

En cabanes ou hôtels, en dortoir, chambre double ou triple

### VOUS :

Vous êtes bonne marcheuse ou bon marcheur et êtes curieux d'explorer nos Alpes.  
Maximum 7 / minimum 5 participants

### VOS GUIDES :

Bastian Keckeis est accompagnateur en montagne avec Brevet fédéral. Il a parcouru plusieurs fois cet itinéraire et guidera la 1<sup>ère</sup> partie.  
Le nom de l'accompagnateur/trice, également titulaire d'un Brevet fédéral, qui guidera la 2<sup>ème</sup> partie vous sera communiqué ultérieurement.

### PRIX :

2600.- CHF  
Le prix comprend l'organisation, l'accompagnement, les nuitées et les repas.  
Votre trajet jusqu'au lieu de rendez-vous et celui du retour, les boissons, ainsi que vos dépenses personnelles ne sont pas compris.

### INSCRIPTION :

dès maintenant et jusqu'au 24 juin 2024  
par poste avec le formulaire ci-après ou avec le formulaire en ligne sur le lien  
<https://www.latracebleue.ch/information/inscription.php>  
L'inscription est prise en compte à la réception d'un acompte de 700.- CHF.

<b>RENDEZ-VOUS :</b> samedi 24 août 2024, 17h00, Chamonix, gare *
---

<b>FIN :</b> jeudi 5 septembre, 9h00, Zermatt
---

\* L'Ultra Trail du Mont Blanc débutant le 26 août à Chamonix, il est probable que le lieu de rendez-vous et la première nuitée subissent des changements. Vous en serez informé.

### ACCÈS :

En train, aller via Martigny - Le Châtelard ; retour via Visp

### EQUIPEMENT :

Voir page suivante

### CONDITIONS :

Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.  
Chaque participant doit posséder une assurance accident personnelle.  
Conditions générales complètes sur le site internet sur le lien suivant :  
<https://www.latracebleue.ch/resources/CONDITIONSGENERALES.pdf>

## PROGRAMME

Samedi 24 août

17h00 Rendez-vous à la gare de Chamonix

Accueil, présentations, déplacement à l'hébergement, prise des chambres, informations sur la randonnée, puis souper

Jour 1 : dimanche 25 août

**Chamonix - Montroc 1360 m - Col de Balme 2204 m - Col de la Forclaz 1526 m**

9h28 départ du train pour Montroc-Le-Planet

Depuis Chamonix, nous prendrons le train jusqu'à Montroc, afin d'éviter un chemin sans grand intérêt. Nous monterons ensuite à pied en direction de la frontière suisse que nous traverserons au Col de Balme. Nous suivrons ensuite un splendide sentier jusqu'à la Cabane des Grands. Puis nous descendrons jusqu'au Col de la Forclaz pour y passer la nuit.

16 km / +1100 -900 m / 6 h 30

Jour 2 : lundi 26 août

**Col de la Forclaz - Bovine 2049 m- Champex-Lac 1468 m - Orsières 890 m**

Nous monterons jusqu'à l'alpage de Bovine d'où la vue sur la vallée du Rhône est magnifique.

Nous descendrons ensuite via Champex jusqu'à Orsières où nous passerons la nuit.

18 km / +800 -1500 m / 6 h 30

Jour 3 : mardi 27 août

**Orsières - Cabane de Mille 2472 m**

Depuis Orsières, nous grimperons sur en rive droite du Val d'Entremont jusqu'à la crête et la cabane de Mille d'où le panorama est particulièrement étendu.

12 km / +1700 -100 m / 6 h 00

Jour 4 : mercredi 28 août

**Mille - Fionnay 1490 m - Cabane de Louvie 2240 m**

Après avoir franchi le col de Mille, nous descendrons par un sentier en balcon jusqu'à Brunet puis rejoindrons le fond du Val de Bagnes. D'ici, nous emprunterons le sentier qui grimpe jusqu'à la cabane et au lac de Louvie.

17 km / +1300 - 1500 m / 7 h 00



Jour 5 : jeudi 29 août

**Louvie - Col de Louvie 2921 m - Col de Pra Fleuri 2987 m - Cabane de Pra Fleuri 2663 m**

Cette étape est la plus « montagnaise » de notre voyage. Sous le regard des bouquetins et des chamois, nous passerons le Col de Louvie à plus de 2900 mètres, traverserons le Grand Désert et franchirons le Col de Pra Fleuri, dans un environnement de pierriers et glaciers. Une descente nous permettra d'atteindre la cabane de Prafleuri.

12 km / +1200 -800 m / 6 h 30

## CHAMONIX - ZERMATT A MI-COTEAUX

Jour 6 : vendredi 30 août

**Prafleuri - Col des Roux 2804 - Col de Riedmatten 2922 m - Arolla 2072 m**

Lors de cette autre étape très montagneuse, nous longerons le Lac des Dix avant de monter parmi prairies maigres et pierriers jusqu'au Col de Riedmatten. Nous effectuerons ensuite une superbe descente à travers prairies et forêts d'Arolla où nous nous arrêterons pour la nuit.  
17 km / +900 -1500 m / 7 h 00

Jour 7 : samedi 31 août

**Arolla - Les Haudères 1436 m- La Sage 1660 m**

Au cours de cette étape, nous traverserons le Val d'Hérens en passant par le Lac Bleu et Les Haudères. Nous aurons l'occasion d'observer l'architecture typique de la région dans les différents hameaux traversés.  
12 km / +600 -1000 m / 5 h 00

Jour 8 : dimanche 1<sup>er</sup> septembre

**La Sage - Col de Torrent 2918 m - Moiry 2250 m**

A travers villages et pâturages, nous monterons vers le Col de Torrent, puis descendrons sur le Vallon de Moiry au lac turquoise avant de traverser le barrage. Nuitée dans le gîte du barrage.  
12 km / +1300 -700 m / 5 h 30

Jour 9 : lundi 2 septembre

**Moiry - Col de Sorebois 2855 m - Zinal 1650 m**

Une montée matinale nous permettra de passer le col de Sorebois et la pointe du même nom, puis une longue descente nous mènera jusqu'au village de Zinal.  
10 km / +700 -1300 m / 5 h 00

Jour 10 : mardi 3 septembre

**Zinal - Col de la Forclettaz 2878 m - Gruben 1800 m**

Nous grimperons vers la limite supérieure des forêts pour rejoindre un sentier en balcon. Puis nous monterons à travers des pâturages jusqu'au col qui nous permettra d'entrer dans le Val de Tourtemagne, une réserve naturelle.  
18 km / +1400 -1200 m / 7h30



Jour 11 : mercredi 4 septembre

**Gruben - Augstbordpass 2892 m - St. Niklaus 1127 m - Zermatt 1616 m**

Cette ultime étape est assez longue. Elle nous mène du Vallon de Tourtemagne au Mattertal via le col de l'Augstbord. Un trajet entre forêts, pâturages, pierriers et hameaux perchés avant la grande descente finale jusqu'à St- Niklaus d'où nous prendrons le train jusqu'à Zermatt.  
18 km / +1200 -1900 m / 7 h 30

17h11 ou 17h36 départ du train pour Zermatt

Jeudi 5 septembre

9h07 ou 9h37 Départ du train en direction de Visp (suggestion)

Ce programme peut être modifié en fonction de l'état des sentiers, de la météo ou des hébergements.

# CHAMONIX - ZERMATT A MI-COTEAUX

## LISTE DE MATERIEL

Le matériel emporté doit être adapté à la randonnée. Il est donc important de suivre cette liste et de vous procurer l'équipement adéquat.

Veillez à emporter le minimum possible, un sac trop lourd peut vous gêner le plaisir.

### MATERIEL DE BASE

Sac à dos de 35 à 55 litres	0
Souliers de marche montants, imperméables et avec semelles profilées	0
Gourde/s ou thermos (minimum 1.5 l.)	0
Pique-nique pour le dimanche	0
Trousse de toilette légère	0
Carte d'identité	0

### HABILLEMENT

Prenez des habits chauds et imperméables. En montagne, il peut faire frais même en été.

Pantalons de marche, éventuellement convertibles	0
Habits pour la nuit	0
Habits de rechange pour la durée du séjour	0
Protection contre le soleil :	
Couvre-chef	0
Lunettes de soleil	0
Crème solaire	0
Protection contre la pluie :	
Veste imperméable (hardshell) type Gore-tex ou similaire	0
Pèlerine	éventuel 0
Pantalons imperméables	éventuel 0
Parapluie	éventuel 0
Protection contre le froid :	
Pull chaud, polaire ou doudoune	0
Gants légers	0
Bonnet léger	0

### AUTRE MATERIEL

éventuel :

Sac ou petit coussin pour s'asseoir lors des pauses	0
Couteau de poche	0
Bâtons télescopiques	0
Appareil de photo	0
Autres	0

J'emporterai moi-même une trousse de premiers secours.

N'hésitez pas à me contacter pour toute information supplémentaire concernant le matériel.

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

J'inscris ..... personne(s) à la randonnée .....

- o La/les personne/s inscrite/s est/sont en bonne santé et peut/peuvent suivre cette randonnée.
- o J'ai versé l'acompte par poste/internet et paierai le solde au départ de la randonnée.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

N° de téléphone : ..... .....

Adresse de courrier électronique : .....

Remarques : .....

J'ai eu connaissance de cette activité par : .....

Par mon inscription, j'accepte les conditions générales (sur lien ci-dessous)  
<https://www.latracebleue.ch/resources/CONDITIONSGENERALES.pdf>

Date : .....

Signature : .....

**COORDONNEES BANCAIRES**

Banque Raiffeisen Moléson  
Rue de l'Ancien-Comté 27  
1635 La Tour-de-Trême

En faveur de:  
CH92 8080 8003 4599 0095 4  
La Trace Bleue  
Keckeis Bastian  
Route du Sablion 6  
1772 Grolley

ccp: 17-237-8

**FICHE D'URGENCE : à remplir avant le départ**

et à placer dans la poche supérieure du sac à dos

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Date de naissance : .....

Nom et prénom personne de contact : .....

N° de téléphone personne de contact : .....

Médecin de famille : .....

N° de téléphone médecin de famille : .....

Caisse maladie : ..... et accident : .....

Membre REGA ? : ..... (si oui, numéro de membre)

Groupe sanguin : .....

Maladie / allergie actuelle : .....

.....

Médicaments pris actuellement : .....

.....

Informations importante en cas d'urgence : .....

.....