



# RAQUETTE A NEIGE

DU MERCREDI 01 MARS  
AU VENDREDI 03 MARS  
(3 jours, 2 nuits)

## La Couronne Impériale

(Val d'Anniviers, Valais, Suisse)

RANDO COOL – EN ETOILE - SAC LEGER

### Connaissez-vous le Val d'Anniviers ?

Au-dessus de Sierre, dans le Valais Suisse, le Val d'Anniviers est un paradis pour celui qui aime les vastes paysages de la moyenne à la très haute montagne. Ici, au cœur des Alpes Pennines, les alpages parsemés de chalets brunis par le soleil, nous offrent un décor exceptionnel sur la Couronne Impériale et ses sommets à plus de 4000 mètres, d'où s'écoulent lentement d'innombrables glaciers,

### Au programme...

J'ai sélectionné pour vous, trois des plus beaux itinéraires de la vallée pour en découvrir ces différentes facettes et profiter des superbes panoramas sur le Bishorn (4 151m), le Weisshorn (4 505m), le Zinalrothorn (4 221m), le Cervin (4 478m), l'Ober Gabelhorn (4 069m) et la Dent Blanche (4 357m).

### Les 4 bonnes raisons de ne pas manquer ce séjour ?

1. Des randos accessibles à tous, à un rythme cool, entre 250 et 350 m de dénivelé / heure.
2. Chacune de nos randos nous permettra d'avoir une vue d'ensemble du Val d'Anniviers.
3. Trois randos en étoile, à la journée, avec un sac léger.
4. Un hébergement de qualité, idéalement situé, pour profiter pleinement de nos randonnées.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1  
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

## PROGRAMME JOUR APRES JOUR

### MER 01 : Chandolin – Illhorn - Illsee

D'Annecy, nous prenons la direction d'Argentière, où nous faisons une petite pause-café, avant de rejoindre le Val d'Anniviers et Chandolin pour la première rando de ces 3 jours.

De Chandolin, c'est sans aucun effort que nous atteignons le Tsapé grâce à une montée en télésiège. De là, nous prenons la direction de l'Illhorn pour un panorama exceptionnel sur la vallée du Rhône et une grande partie du Valais. Après notre pique-nique, c'est par une belle descente et un cadre très sauvage que nous rejoignons le lac d'Illsee. Une dernière montée nous emmène au Lac Noir au pied de l'imposant Rothorn. Il ne nous reste plus qu'à rejoindre le télésiège pour descendre à Chandolin. Nous reprenons les voitures pour nous rendre au Gîte de St Jean où Christine nous attend pour un bon repas.

- **Itinéraire** : Chandolin > Tspé > Pas de Illsee > Illhorn > Illsee > Lac Noir > Stapé > Chandolin.
- **Infos rando** : Déniv + : 450m / Déniv - : 450m / Dist : 6 kms / Durée : 3h00 à 3h30 heures de marche.
- **Infos diverses** : A prévoir, votre pique-nique du midi. Sont inclus, le télésiège, le dîner et la nuit au Gîte de St Jean.

### JEU 02 : Zinal - Lac d'Arpitetta (2 230m).

Nous prenons ce matin la direction de Zinal, au bout de la vallée, pour une rando au pied des 4 505 mètres du Weisshorn. Ce parcours en aller-retour passe au pied de belles cascades de glace, avant de remonter les alpages parsemés de mélèzes. Nous voici au Lac d'Arpitetta où nous en profitons pour pique-niquer au pied du Weisshorn. Le Grand Cornier, la Dent Blanche ou encore la Pointe de Zinal, viennent s'ajouter à la carte postale. Notre retour sur Zinal se fait par le même chemin.

- **Itinéraire** : Zinal > Côte de la Meya > Le Vichieso > Lac d'Arpitetta > retour par le même itinéraire.
- **Infos rando** : Déniv + : 570 m / Déniv - : 570 m / Dist : 11 kms / Durée : 4 à 5 heures de marche.
- **Infos diverses** : A prévoir, votre pique-nique du midi. Sont inclus, le petit déjeuner, le dîner et la nuit au Gîte de St Jean.

### VEN 03 : St Luc - Hôtel Weisshorn (2 337m).

Pour notre dernière rando, après un bon petit déj, nous prenons les voitures pour nous rendre à St Luc. Aujourd'hui notre itinéraire en boucle nous conduit jusqu'à l'hôtel Weisshorn qui date de la fin du 19<sup>ème</sup> siècle. Situé au bout des Pointes de Nava, comme sur la proue d'un bateau, le secteur nous offre un magnifique panorama sur l'ensemble de la vallée et les vastes alpages de Toûmo et ses sommets.

- **Itinéraire** : St Luc > Gd Bisse de St Luc > La Tinda > Hôtel Weisshorn > Combavert > St Luc.
- **Infos rando** : Déniv + : 700 m / Déniv - : 700 m / Dist : 10 kms / Durée : 4 à 5 heures de marche.
- **Infos diverses** : A prévoir, votre pique-nique du midi. Est inclus le petit déjeuner au Gîte de St Jean.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

## DEBUT DU SEJOUR ET RENDEZ-VOUS

Afin de faciliter nos déplacements, je vous propose de covoiturer au départ d'Annecy, avec la possibilité de se retrouver sur la route.

1. **Annecy** : 7h00, parking du Parc des Sport, Boulevard du Fier.
2. **La Roche / Foron** : 7h30, parking Inter Sport.
3. **Vissoie** : 10h00 parking des cars postaux.

## FIN DE SEJOUR

Le vendredi, après la rando du jour entre 15h00 et 16h00. Retour en covoiturage.

## ENCADREMENT DU SÉJOUR

Jean Jacques HOMASSEL

Diplôme d'état d'Accompagnateur En Montagne.

Tél : 06 26 07 19 62

Mail : jj.homassel@gmail.com

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

**Niveau physique** : Facile. Rando accessible à tous marcheurs.

> Le rythme de marche est « cool » environ 250 à 350 mètres de dénivelé / heure.

> La pratique d'une activité physique (randonnée, marche, footing, vélo, gym...) 2 à 3 fois / semaine, permettra de bien enchaîner les journées de randonnée.

**Niveau technique** : Facile. Rando accessible à tous marcheurs.

Pas de difficulté particulière. Les itinéraires se déroulent sur des terrains adaptés à la raquette à neige.

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Nous serons accueillis au « Gîte de St Jean » à St Jean, pour les 2 nuits de notre séjour. Le gîte est idéalement situé pour nous rendre rapidement sur les départs de nos randonnées.

## DEPLACEMENT

Dans un but économique et écologique, les déplacements se font en covoiturage au départ d'Annecy.

Chaque participant indemnise le conducteur qui aura pris sa voiture.

**Itinéraire** : Annecy > La Roche/Foron > Chamonix > Col des Montets > Col de la Forclaz > Martigny > Sierre > Vissoie > St Jean.

### Budget covoiturage au départ de :

- Annecy : 50€ / personne (comprend carburant et péages).
- La Roche/Foron : 40€ / personne (comprend carburant et péages).

### **DATES DU SÉJOUR**

Du mercredi 1<sup>er</sup> mars au vendredi 03 mars

### **PRIX DU SÉJOUR**

295 € / personne

#### **LE PRIX COMPREND**

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état.
- La remontée mécanique du 1<sup>er</sup> jour.
- L'hébergement avec :
  - o La nuit en petit dortoir de 4 à 6 personnes.
  - o La ½ pension du mercredi et du jeudi (repas du soir et petits déjeuners)
  - o Drap et couette.

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour.
- Le covoiturage de tout au long du séjour.
- Le pique-nique de midi, du jour 1 au jour 3.
- Les boissons et les achats personnels.
- Les assurances.
- Les frais de dossier d'AEM Voyages de 15 € / dossier.
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1  
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Méiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

## ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

### Les vêtements

#### Le buste

- Veste imperméable de type Goretex
- Doudoune ou polaire épaisse.
- Polaire fine.
- Tee-shirt type Odlo ou Ice Breaker.

#### Jambes :

- Pantalon de montagne pour l'hiver.

#### Divers :

- Gants (2 paires)
- Chaussettes.
- Bonnet.
- Casquette ou foulard.

### Matériels

- Un vrai Sac à dos de montagne, d'environ de 30 litres.
- Bâtons télescopiques en bon état.
- Chaussures de trekking, Imperméables, déjà rodées, en bon état.
- Raquettes à neige.
- Sécurité : DVA (détecteur de victime en avalanche), pelle, sonde.

### Divers

- Petit sac de voyage avec les affaires pour le soir.
- Serviette de toilette.
- Maillot de bain.
- Carte d'identité.
- Lampe frontale avec piles neuves.
- Lunettes de montagne.
- Thermos, gourde pour avoir entre 1litre à 1.5 litres de boisson.
- Crème solaire et stick labial.
- Nécessaire de toilette.
- Pique-nique (1 / jour de rando).
- Pharmacie avec au minimum : Paracétamol, ibuprofènes, traitement ampoules, pansements, médicaments personnels.
- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours.

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

## INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>