





SPAGHETTI TOUR: LES 4000 M DU MONT ROSE EN CINQ JOURS

Ce **stage d'alpinisme** de 5 jours vous permettra de découvrir le **massif du Mont Rose** avec un véritable bouquet de sommets de plus de 4000 mètres. Situé entre l'Italie et la Suisse, le **Mont Rose** est le deuxième massif le plus haut des Alpes, et vous offrira des panoramas à couper le souffle sur la chaîne alpine ! Les amateurs de haute montagne et de cimes aériennes seront comblés.

Nous partirons du célèbre village alpin de **Zermatt** situé au pied du magnifique Cervin. Nous monterons rapidement en altitude grâce aux remontées mécaniques pour nous retrouver sur les grands glaciers du massif que nous explorerons durant les prochains jours. Nous gravirons successivement de superbes sommets de plus de 4000 mètres dans une ambiance unique, avant de rejoindre la **Cabane Margherita** perchée à 4554 mètres. Nous passerons une nuit dans le refuge le plus haut d'Europe, juste sous les étoiles, avant de redescendre sur le versant suisse pour retrouver Zermatt et terminer cette superbe aventure en haute montagne.

 Région	Alpes Françaises
 Activité	Alpinisme Alpinisme pour initiés ou confirmés Les plus beaux sommets des Alpes
 Durée	5 jours
 Groupe	3 à 3 personnes
 Code	AMR5
 Prix	A partir de 2 090 €
 Niveau	4/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

📍 Jour 1 Zermatt - Breithorn - Refuge des Guides du Val d'Ayas

Nous nous donnerons rendez-vous tôt dans la matinée à la gare du téléphérique du Matterhorn Glacier Paradise à Zermatt. Nous prendrons le temps de vous présenter le raid et de vérifier ensemble le matériel. Nous prendrons ensuite le téléphérique qui nous déposera sur de grandes pentes neigeuses que nous grimperons pour atteindre le Breithorn (4165 m). Du sommet, nous pourrons observer le massif et l'itinéraire des prochains jours. Nous redescendons tranquillement sur le versant italien pour rejoindre le refuge des Guides du Val d'Ayas (3394m) où nous passerons la nuit.

Dénivelé positif : 400 m, Dénivelé négatif : 800 m, Hébergement : en refuge (Refuge du Val d'Ayas)

📍 Jour 2 Refuge des Guides du Val d'Ayas - Castor - Refuge Quintino Sella

Pour ce deuxième jour de stage, nous remonterons le plateau glaciaire pour atteindre le sommet du Castor (4228 m). Nous poursuivrons notre route sur l'arête Est jusqu'au Col Félik avant d'arriver au refuge Quintino Sella.

Dénivelé positif : 850 m, Dénivelé négatif : 650 m, Hébergement : en refuge (Refuge Quintino Sella)

📍 Jour 3 Refuge Quintino Sella - Liskamm - Refuge Citta di Mantova

Ce matin, nous remonterons un terrain glaciaire en traversée pour gravir un passage important de cet itinéraire, le Nez du Liskamm (4272 m). Nous atteindrons ensuite la belle Pyramide Vincent (4215 m) après une ascension facile avant de profiter d'une descente tranquille et agréable jusqu'au refuge Citta di Mantova (3500 m).

Dénivelé positif : 900 m, Dénivelé négatif : 900 m, Hébergement : en refuge (Refuge Citta di Mantova)

📍 Jour 4 Refuge Citta di Mantova - Pointe Gnifetti - Cabane Margherita

Nous monterons de grandes pentes glaciaires en partant du refuge avant de poser nos sacs pour une ascension petite, mais raide qui nous amènera au sommet du Corno Néro (4322 m). En poursuivant notre parcours, nous traverserons un autre sommet à proximité, le Ludwighöhe (4342 m). Enfin, nous terminerons notre journée par une dernière montée pour rejoindre notre objectif final, la Cabane Margherita qui est située sur le sommet de la Pointe Gnifetti (4554 m). Une nuit sous les étoiles dans une ambiance unique de haute altitude nous attend !

Dénivelé positif : 1200 m, Dénivelé négatif : 200 m, Hébergement : en refuge (Cabane Margherita)

📍 Jour 5 Cabane Margherita - Zumsteinspitze - Zermatt

Pour ce dernier jour de stage, nous réaliserons une ascension facile que nous mènera au sommet de la Zumsteinspitze (4563 m). Nous pourrons observer la superbe Pointe Dufour (4634 m), le plus haut sommet du massif du Mont Rose, et le deuxième plus haut des Alpes. Après avoir bien profité de la vue, nous commencerons notre descente en passant devant la Cabane du Mont Rose (2883 m) avant de rejoindre le train à crémaillère pour retrouver Zermatt. Nous ferons un bilan de ce stage puis nous nous dirons au revoir en milieu d'après-midi.

Dénivelé positif : 400 m, Dénivelé négatif : 1950 m

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions en montagne, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent et dans un souci de sécurité. Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis.

En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

DATES & PRIX

Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
23/06/2025	27/06/2025	2 090 €	Non	
07/07/2025	11/07/2025	2 090 €	Non	
21/07/2025	25/07/2025	2 090 €	Non	
04/08/2025	08/08/2025	2 090 €	Non	
18/08/2025	22/08/2025	2 090 €	Non	

Code voyage: AMR5

Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute montagne UIAGM
- Hébergement (4 nuits en refuge)
- Pension complète
- Matériel collectif
- Remontées mécaniques

Le prix ne comprend pas

- Transport vers / depuis le lieu de RDV et séparation
- Matériel technique individuel
- Assurances (annulation, rapatriement, ...)
- Eau dans les refuges (6 à 10 FS par bouteille)
- Dépenses personnelles (encas, boissons, souvenirs...)

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Pour toute inscription effectuée à moins de 6 mois de la date de départ, votre inscription ne sera validée qu'après la confirmation de la disponibilité auprès des refuges.

Facturation

Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Montagne Expédition se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Vous recevrez votre facture le jour de votre départ.

Annulation

Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées

sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)

- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).

L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

Annulation de notre part:

Montagne Expédition peut être amené à annuler un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ces deux cas, Montagne Expédition proposera des solutions de remplacement ou remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Montagne Expédition imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Montagne Expédition remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Montagne Expédition ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit.

Montagne Expédition pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté

s'imposaient (conditions météo ou autres éléments mettant en cause la sécurité des participants, l'accessibilité des zones de pratique ou liés à une injonction d'une autorité administrative).

Lorsque Montagne Expédition modifie le programme (heure de rdv, durée, lieu, ascension...) du séjour pour les raisons citées ci dessus, les clients sont tenus d'accepter la modification de programme proposée. Montagne Expédition remboursera au client les éventuelles prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Par exemple, sur un séjour intégrant une tentative d'ascension du Mont Blanc, en cas d'impossibilité de monter au Mont Blanc pour les raisons citées ci dessus, nous vous proposerons si possible une ascension alternative dans les massifs alentours (Mont Rose, Grand Paradis...), que vous êtes tenu d'accepter.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage.

Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis pour garantir le départ, un supplément petit groupe peut être proposé pour garantir le départ. Vous pourrez refuser ce supplément petit groupe et annuler sans frais le cas échéant.

Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix.

Cession du contrat

Conformément à l'article R.211-7 du Code du Tourisme, vous avez la possibilité de céder votre contrat à un cessionnaire qui remplit les mêmes conditions que vous pour effectuer le voyage tant que ce contrat n'a produit aucun effet. Vous êtes tenu d'informer Atalante de votre décision par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception et au plus tard sept jours avant le début du voyage. En cas de cession de contrat, le cédant et/ou le cessionnaire sont préalablement tenus d'acquitter les frais induits par la cession qui vous seront communiqués par votre conseiller. Le cédant et le cessionnaire sont solidairement responsables du paiement du solde du prix ainsi que des frais, redevances ou autres coûts supplémentaires éventuellement occasionnés par cette cession.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Montagne Expédition. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://montagne-expedition.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

Encadrement

Le séjour est encadré par un guide de haute montagne pour un groupe de 3 participants, il apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Le guide pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou de la condition physique des participants.

Alimentation

Repas

- Pique-niques des midis prévus par le guide (bien nous indiquer à l'inscription vos allergies ou régimes alimentaires spécifiques)
- Repas prévus dans les refuges le soir
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées, etc...)

Boissons

- L'eau est payante dans les refuges (5€ à 10€ la bouteille) : pensez à prévoir de la monnaie (francs suisses si possible pour la cabane de Trient le jour 2, la monnaie sera de toute façon rendue en francs suisses)
- Les boissons personnelles (café, bière, coca, ...) ne sont pas comprises dans le séjour

Hébergement

Les nuits en refuges se passent en dortoirs : les couvertures sont fournies, prévoir un drap type sac à viande. Le nécessaire de toilette sera réduit au strict minimum. Des chaussons sont à votre disposition, il est donc inutile de prévoir des chaussures pour le refuge.

Déplacement et portage

Un sac à dos de 50/60 L est indispensable pour transporter vos équipements et affaires personnelles.

Budget et change

La Suisse n'est pas dans la Zone Euro, donc la monnaie est le Franc Suisse CHF

Les cartes de crédit sont très utiles en voyage. Des distributeurs d'argent sont disponibles dans la plupart des villes que vous traverserez durant votre séjour, mais il n'y a aucune garantie que votre carte de crédit fonctionnera correctement.

Egalement, les refuges ont rarement des TPE (Terminal de Paiement Electronique) : nous vous conseillons d'apporter de l'argent en liquide. Soyez informés sur les frais bancaires habituellement appliqués lorsque vous achetez des produits ou services avec votre carte de crédit.

Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

Equipement fourni sur place

- Le matériel collectif (cordes) est fourni
- Des chaussons (cros) et des couvertures/couettes sont à disposition dans les refuges

Equipement indispensable

Matériel technique

- Chaussures de haute montagne à semelles rigides et cramponnables obligatoires : les chaussures de type trek ne sont pas suffisantes.
- Un sac à dos d'alpinisme confortable de 40/50 litres : il doit comporter les attaches pour crampons, piolet et casque.
- Un piolet, des crampons, un baudrier équipé d'un mousqueton à vis (attention les mousquetons ne se louent pas, il faudra en acheter si vous n'en n'avez pas), un casque.
- Un ou deux bâtons de ski télescopiques (en fonction de vos habitudes) : nous les recommandons fortement, notamment pour les descentes.

- Une gourde/thermos d'1.5 litre minimum.
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange.
- Un couteau de poche.
- Un protège sac en cas de pluie (non obligatoire).
- 1 pochette étanche avec votre argent, papiers d'identité (+ si possible groupe sanguin / porteur de lentilles, etc...), contrat d'assurance/assistance et les numéros de téléphone d'urgence.
- Une paire de guêtres (pas de location possible).
- Un drap type sac à viande (obligatoire, et il y a des couvertures en refuge) : SAC DE COUCHAGE INUTILE.
- Un sac Zyploc avec les médicaments et affaires de toilette (strict minimum : dentifrice + produit à lentilles + lotion hydroalcoolique pour nettoyer les mains): pas d'eau courante dans les refuges en général, prévoyez quelques lingettes sans alcool si vous le souhaitez (attention au poids).
- Un petit tube de crème solaire indice 50 (visage et lèvres) + après-solaire

Matériel

Matériel personnel

- Bonnet.
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard.
- Lunettes de glacier (indice de catégorie 4) + masque de ski.
- Un passe-montagne (type cagoule qui couvre toute la tête (très appréciable si grand froid))
- 1 paire de moufles très chauds.
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine.
- 1 paire de sous-gants.
- 2 ou 3 sous-vêtements techniques respirants à manches longues.
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...)
- Veste polaire épaisse.
- Veste ou gilet en duvet (non obligatoire mais appréciable si grand froid le jour du sommet).
- 1 veste coupe-vent, imperméable et respirante type Goretex.
- 1 pantalon de montagne confortable pour les sentiers d'approche.
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex lorsque vous êtes sur glacier.
- 1 collant technique respirant.
- Chaussettes : 3 paires fines et 2 paires plus épaisse.
- 1 tenue de nuit pour le soir du J3 au chalet du Tour + affaires de toilette
- Quelques chaufferettes main et/ou pied peuvent s'avérer utiles pour les plus frileux le jour du sommet

Cette liste est générique et elle est censée couvrir l'ensemble des conditions météo que vous pouvez rencontrer en haute montagne. Elle devra être adaptée aux conditions prévues le jour de votre séjour.

Mais gardez en tête que les températures baissent considérablement avec l'altitude et le refroidissement éolien. De ce fait, prévoyez toujours des affaires chaudes, même quand les températures sont hautes en vallée.

Bagages

En montagne vous transporterez toutes vos affaires, les pique-niques et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 40/50 litres.

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal

- Collyre
 - Somnifère léger
 - Boules Quies
 - Antibiotique à spectre large
 - Vitamines C
- Liste non exhaustive.

Passeport

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

Visa

Pas de visa obligatoire

Carte d'identité

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France, en Italie ou en Suisse.

Vaccins obligatoires

Pas de vaccins obligatoire

Santé / recommandations sanitaires

Avant votre départ, il est important d'avoir une bonne condition physique, correspondant aux attentes du programme et de l'activité. Une activité physique quotidienne et une pratique régulière du sport avec endurance sont indispensables pour des activités de Haute Montagne. Merci d'informer l'agence à propos de toute information médicale et particularités concernant votre santé : allergies alimentaires, diabète, accidents cardio-vasculaires que vous auriez pu avoir, asthme, etc...

Il est important de consulter votre médecin bien avant votre départ. Nous vous recommandons de porter un kit de premiers secours ainsi que vos nécessités médicales personnelles. Merci de garder à l'esprit que nous sommes souvent dans des lieux éloignés, loin d'infrastructures médicales. Merci de lire attentivement la brochure ainsi que l'itinéraire du séjour choisi, afin de vous assurer que notre voyage vous convient.

Veillez noter que vous voyagerez en altitude. La plupart des individus peuvent voyager à 2500 m d'altitude avec des effets minimaux. Cependant, tout le monde réagit différemment à l'altitude et un mal d'altitude peut survenir. Pour plus de détail sur comment vous préparer à votre séjour, veuillez consulter votre médecin ou consulter la page "[Évaluez vos capacités](#)".

Climat

Les aléas météo font partis du charme de tout stage d'alpinisme ou de sortie en ski au Mont Blanc. Sur ce massif, plus que sur tout autre des Alpes, le temps peut changer très brutalement, le vent peut souffler très fort et la neige peut tomber abondamment jusqu'en moyenne altitude, même en plein été. Nous sommes donc très vigilants à anticiper les évolutions météos et si besoin nous adaptons nos programmes en fonction des conditions à venir.

Electricité

Il y aura de l'électricité dans la plupart des lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une batterie externe. Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

Heure locale

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

Tourisme responsable

Nous faisons de notre mieux pour offrir des séjours qui respectent les principes du tourisme durable et responsable. Notre but est de permettre à nos visiteurs de découvrir les différentes facettes d'un pays en vous amenant hors des sentiers battus et vous mettre en contact avec la nature et ses résidents, tout en s'assurant que votre visite n'a aucun effet négatif sur son environnement naturel.

- La plupart de nos hébergements sont gérés par des locaux.

- La majeure partie des revenus générés durant votre séjour restera donc dans la région.
- L'art de la cuisine et la joie de déguster de la nourriture font partie de notre vie quotidienne. Chaque région a ses spécialités, et vous ne manquerez pas de les apprécier !
- L'eau est une denrée précieuse et rare. Notre équipe et ceux voyageant avec nous sont donc fortement conseillés de l'utiliser avec considération et d'éviter une utilisation excessive de l'eau lorsque c'est possible.
- Merci d'essayer de recycler vos déchets dès que possible, même si le recyclage n'est peut-être pas un concept pratiqué partout dans le monde.
- Soyez attentionnés et respectueux lorsque vous randonnez. Faites attention de porter des chaussures adaptées à votre activité et évitez d'arracher les fleurs, de bouger les cailloux ou bien d'allumer des feux.