



# La traversée du Valais Suisse

Situé au sud-ouest de la Suisse, le Valais est surtout connu pour ses sommets de 4000 mètres (Cervin, Grand Combin...). Peu de gens savent qu'il est possible de traverser ce petit paradis d'alpinisme sans toucher à la glace. Cette randonnée est une magnifique alternative à la célèbre haute route : Chamonix-Zermatt. Lors de ce trekking, nous n'allons pas seulement de refuge en refuge, mais également de vallée en vallée, ce qui offre l'occasion de découvrir des paysages extrêmement variés. Altitude, glacier, sommets inaccessibles, village typique suisse sauront vous séduire.

## Descriptif :

<u><b>Dimanche</b></u>	Transfert en mini-bus de la France à Fionnay en Suisse, point de départ. Montée pour la cabane de Louvie, qui est bordée par un lac où l'on peut admirer le reflet du Grand Combin. Un des plus beaux paysages des Alpes <i>Dénivelé positif : 760m      Dénivelé négatif : 50m      Durée : 3h00</i>
<u><b>Lundi</b></u>	Cette étape est haute en altitude, avec d'abord le passage du col de Louvie (2921m) puis celui de Prafleuri (2987m). C'est dans une ambiance particulièrement sauvage, dans un univers de roches et de neige que nous passons cette journée. <i>Dénivelé positif : 910m      Dénivelé négatif : 500m      Durée : 6h30</i>
<u><b>Mardi</b></u>	Nous passons le col des Roux (2804m) d'où nous apercevons le lac des Dix (énorme retenue d'eau). Pour rejoindre Arolla (la civilisation !), nous avons le choix entre le pas de chèvre (échelle verticale de 20m de haut) ou le col de Riedmatten. Journée très variée, oscillant entre les alpages fleuris et l'univers minéral de la haute montagne. <i>Dénivelé positif : 720m      Dénivelé négatif : 1375m      Durée : 7h00</i>
<u><b>Mercredi</b></u>	Transfert en bus à la Forclaz. L'objectif est le col du Tsaté (2868 m) afin de rejoindre la cabane de Moiry. Celle-ci domine l'immense glacier du même nom. Le Weisshorn, le Zinalrothorn et le grand Cornier sont en toile de fond. <i>Dénivelé positif : 1470m      Dénivelé négatif : 519m      Durée : 8h00</i>
<u><b>Jeudi</b></u>	Nous longeons le lac de Moiry afin de rejoindre le col de Sorebois (2835m). Nous entamons ensuite une longue descente vers Zinal (la civilisation !), une des capitales de l'alpinisme, bien que entouré par des 4000m très sauvages. <i>Dénivelé positif : 461m      Dénivelé négatif : 1600m      Durée : 8h00</i>
<u><b>Vendredi</b></u>	Nous partons pour une boucle de 2 jours au-dessus de Zinal. Nous allons arpenter une des vallées les plus sauvages du Valais. Nous rejoignons d'abord la cabane d'Arpilletta (2766m) avant de passer le col de Million (2990m) et continuons jusqu'à la cabane de Tracuit (3256m). Le sentier ne comporte ni partie glacière, ni crevasse, mais permet de rester très proche d'un univers étranger au randonneur. <i>Dénivelé positif : 1600m      Dénivelé Négatif : 100m      Durée : 8h00</i>
<u><b>Samedi</b></u>	Retour à Zinal par la combe de Combautanna. Transfert jusqu'en France. <i>Dénivelé positif : 10m      Dénivelé négatif : 1580m      Durée : 5h00</i>

# Liste du matériel nécessaire

## Equipement personnel :

### La tête :

- Une casquette ou un chapeau
- Un bonnet ou un bandeau
- Une paire de lunettes de soleil
- Crème de protection solaire (peau et lèvres)

### Le buste :

- Deux tee shirt (type carline, matière séchant rapidement)
- 1 tee shirt manche longue (type carline, matière séchant rapidement)
- Une veste coupe-vent (type Kway ou Gore-Tex)
- Une fine polaire
- Une veste chaude (type polaire épaisse)

### Les jambes :

- Un pantalon de toile légère
- Un pantalon coupe-vent (type Kway ou Gore Tex) si vous avez
- Deux shorts légers

### Les pieds :

- Deux paires de chaussettes montagne confortables
- Une paire de chaussures de marche en montagne, montantes, à semelle crantée
- Une paire de tong légère pour le refuge (facultatif)

### Les mains :

- Une paire de gants chauds type polaire coupe-vent

Si vous n'avez pas de pantalon et veste gore tex, prévoir un poncho qui couvre l'ensemble du corp.

## Matériel :

• Sac à dos avec large sangle ventrale et sangle de poitrine, contenance 40 litres minimum. Il faut laisser une place pour les casse-croûte et les en-cas .

- Sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.
- Bâtons de marche télescopiques, avec rondelles (conseillé)
- Une gourde d'un litre d'eau minimum
- Une petite trousse à pharmacie personnelle (avec quelques "Compeed", doliprane... )
- Une lampe frontale
- Un drap sac léger (soie) pour le couchage (les couvertures sont fournies en refuge)
- Une trousse de toilette (Boules Quiès conseillées) avec une petite serviette de toilette

## Divers :

- Une carte d'identité ou un passeport pour l'étranger
- Un couteau, une cuillère
- Papier toilette
- Facultatif : appareil photo

Attention : Cette liste d'équipement est adaptée aux conditions que vous pourrez rencontrer en montagne, elle vous permettra de réaliser votre séjour dans de bonnes conditions de confort.