



Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88

www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

ALPINISME - LES 4000 DU MONT ROSE

Durée : 3

Physique : ▲▲▲▲▲ Technique : ▲▲▲▲▲

A partir de : 895 €

Le Massif du Mont Rose, à cheval entre le Val d'Aoste italien et le Valais suisse est une destination incontournable pour les amateurs d'altitude. Regroupant une dizaine de sommets de plus de 4000m, il est constitué de glaciers majestueux rendus faciles d'accès par un ensemble de refuge haut-perchés. Au cœur du Massif du Mont Rose, le programme proposé vous permettra de profiter d'une ambiance glaciaire de haute altitude typique et de points de vue à couper le souffle sur l'arc alpin. En trois jours, vous partirez à l'ascension de plusieurs 4000 incluant la Pointe Zumstein et la Pyramide Vincent. Compte tenu de l'altitude, ce programme est destiné aux personnes ayant une expérience préalable en alpinisme.

Ce séjour fait partie d'une série de programmes que nous avons créés pour vous permettre de gravir les sommets de 4000 mètres des Alpes. Profitez d'une progression adaptée pour réaliser l'[ascension de votre premier 4000](#). Partez à l'ascension du célèbre [Grand Paradis](#) ou profitez d'une traversée incontournable au [Weissmies](#) dans le Valais suisse.

ITINÉRAIRE

Jour 1

Montée au refuge Gnifetti (3 625m)

Transfert pour le Val Gressoney en Italie depuis Chamonix via le tunnel du Mont Blanc.; nous sommes au pied du versant italien du massif du Mont Rose. Nous prenons les remontées mécaniques de Staffal jusqu'au Glacier d'Indren (3 275m). Une courte traversée du glacier nous permet de rejoindre rapidement le refuge Montova (3 418m) puis le refuge Gnifetti (3 625m). Nous passons le reste de la journée tranquillement au refuge à nous habituer à l'altitude en révisant les manœuvres de corde essentielles.

Dénivelé positif : 370m

Jour 2

Ascension de la Pointe Zumstein (4 563m)

Nous remontons le Glacier du Lys en pente douce jusqu'au Col du Lys (4 152m) qui marque notre entrée sur le versant zermattois du Massif du Mont Rose. Nous passons à proximité de la Cabane Margherita (plus haut refuge d'Europe : 4 554m !) pour gagner le Col Gnifetti (4 455m) d'où nous empruntons l'arête sud-est de la Pointe Zumstein jusqu'au sommet (4 563m). Nous redescendons par le même itinéraire en nous arrêtant au refuge Margherita. En fonction des conditions, nous pouvons compléter la journée par l'ascension de la Ludwigshöhe (4 343m). Seconde nuit au refuge Gnifetti.

Dénivelé positif : 938m - Dénivelé négatif : 938m

Jour 3

Ascension de la Pyramide Vincent (4 215m)

Nous montons doucement à nouveau le Glacier du Lys, mais à mi-pente, nous tournons à droite en direction de la Pyramide Vincent et de son sommet (4 215m). Nous profitons d'une vue magnifique sur le versant est du massif du Mont Rose et sur la sauvage Valsesia. Nous redescendons jusqu'au refuge, puis vers les remontées mécaniques près de la Pointe Indren (3 258 m), qui nous ramènent paisiblement à Staffal. Retour à Chamonix en milieu d'après-midi.

Dénivelé positif : 590 m - Dénivelé négatif : 970m

FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet pour un programme donné de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe.

Dates : Voir ci-dessous module de réservation en formule collective

Tarif 2025 : 895€ par personne sur une base de 3 participants minimum
Inscription possible à partir de 18 ans.

Ce prix comprend :

- l'encadrement par un guide de haute montagne
- les deux ½ pension en refuge (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée)
- les remontées mécaniques
- les transports mentionnés dans le programme

Ce prix ne comprend pas :

- les boissons en refuge et les dépenses personnelles (prévoir des Euro)
- les pique-niques
- le déplacement pour vous rendre au lieu de rendez-vous
- le matériel technique personnel

FORMULE PRIVÉE

La formule privée est la relation historique qui lie un guide à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre guide qui répond à vos besoins spécifiques. C'est incontestablement la formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort. Vous êtes libres de choisir votre date de départ en fonction des places disponibles en refuge et l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de vos attentes spécifiques.

Tarifs 2025 :

Inscription possible à partir de 16 ans.

2 personnes : 1450€ par personne

3 personnes : 1070€ par personne

4 personnes : 880€ par personne

Le prix comprend :

- l'encadrement par un guide de haute montagne
- les deux ½ pension en refuge (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée)
- les remontées mécaniques
- les transports mentionnés dans le programme

Le prix ne comprend pas :

- les boissons en refuge et les dépenses personnelles (prévoir des Euro)
- les pique-niques
- le déplacement pour vous rendre au lieu de rendez-vous
- le matériel technique personnel

INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour bien préparer votre séjour, référez-vous aux [conseils des guides](#) qui partagent leur expertise et leurs recommandations.

Rendez-vous : Le 1er jour à 08h30 à la Compagnie des Guides de Chamonix, 190 place de l'Eglise à Chamonix

Niveau physique : Pour sportif pratiquant une activité d'endurance régulière. Course en altitude, avec un effort pouvant aller jusqu'à 7 heures par jour

Niveau technique : Pour alpiniste occasionnel. L'itinéraire comporte des passages nécessitant une expérience préalable de l'utilisation des crampons

Encadrement : De 3 à 4 personnes. *Inscription possible à partir de 18 ans.* Cette norme d'encadrement propre à la Compagnie des Guides de Chamonix vous garantit un groupe le plus homogène possible ainsi que des conseils

personnalisés de qualité

Hébergement : Deux nuits en refuge en demi-pension (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée)

Formalités : Assurance assistance-rapatriement obligatoire. Si vous n'êtes pas assuré, nous vous proposons une assurance « rapatriement et annulation » que vous pourrez souscrire au moment de votre inscription. Pièce d'identité obligatoire

ÉQUIPEMENT

Nous vous recommandons d'apporter un soin particulier au choix de votre matériel car il contribue grandement à la réussite de votre séjour. Le poids est déterminant ; vous devez toujours évaluer le ratio poids / confort afin de trouver un bon compromis.

Equipement

- Un sac à dos d'une contenance de 35 litres,
- Une paire de chaussures d'alpinisme,
- Une paire de guêtres si votre pantalon le nécessite,
- Une paire de bâtons télescopique,
- Crampons avec antibottes, casque, baudrier et un piolet droit.

Vêtements

- Un bonnet adapté au port d'un casque,
- Un chapeau en toile ou une casquette,
- Un cache cou de type buff,
- Un sous-vêtement à manches longues de type « Micro-Fibre »,
- Une polaire,
- Une veste imperméable avec capuche de type « Gore Tex »,
- Une doudoune d'appoint,
- Un collant,
- Un pantalon pour la haute montagne estivale (pas de pantalon de ski
- Un sur-pantalon étanche de type « Gore Tex »,
- Une paire de chaussettes spécialement dédiées à la marche,
- Une paire de gants de ski,
- Une paire de gants en cuir ou en fourrure polaire,
- Des vêtements de rechange à votre appréciation.

Accessoires

- Une paire de lunette de catégorie 4,
- Un masque de ski,
- Une lampe frontale avec piles de rechange,
- Un drap sac,
- Une gourde d'au moins 1.5 L,
- Une mini-pharmacie individuelle avec au moins crème solaire, stick à lèvres, boules Quiès, kit ampoules et médicaments contre la nausée,
- Un plastique étanche contenant votre pièce d'identité et des Euros.

Nos Partenaires Location : Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires [Millet](#), [Ravel & Co](#), [Sanglard Sports](#) & [Concept Pro Shop](#)

Nos Partenaires Equipement : [Millet](#), [Dynastar](#), [Julbo](#), [Grivel](#) & [Monnet](#)