

## Ref 08 - RW 99

Sortie Randonnée avec le car des Alpinistes  
SUISSE: De Zinal à la Cabane du Grand Mountet

**Organisateurs :**

Jean-François Meslin : 06 76 51 38 60

j.meslin « chez » wanadoo.fr

Bernadette Parmain (sous réserve)

**Description :** □

A l'instar de [Bertol](#) et [Tracuit](#), cette randonnée spectaculaire emmène le promeneur dans un univers de très haute montagne. En effet, la cabane Mountet (2886m) est bâtie dans le cirque glaciaire de Zinal, constitué de plusieurs 4000m. Ces montagnes et glaciers vont se dévoiler progressivement au fil du chemin.

**NIVEAU :** Niveau Soutenu, ΔΔ, itinéraire moyenne / haute montagne. Bonne condition physique requise

**PARTICIPANTS :** 8 participants, organisateurs inclus.

**TRANSPORT: Déplacement en Car-Couchettes**

**Départ:** rendez-vous vendredi 4 Juillet à 22h00 Porte d'Orléans devant la statue du Mal. Leclerc.

**Retour :** lundi 7 Juillet matin vers 5h30 Porte d'Orléans

**ITINERAIRE PREVU :** (Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques et de la forme du groupe) :

**Samedi 5 Juillet :** Zinal (1600m) => Cabane du grand Mountet (2885m)

Nuit à la cabane du Grand Mountet (0041-(0)4751431) ou gardien au 0041-(0)4753500 (Refuge du CAS Section Diablerets)

**Dimanche 6 juillet :** Retour à Zinal : selon les conditions météo et la forme de l'équipe, on adaptera le retour avec des variantes si possible (je prévois en gros un dénivelé montant de 1000/1400m environ).



## INSCRIPTION

**Inscription** au secrétariat du CAF Ile-de-France, 12, rue Boissonade, 75014 Paris, avec le versement de **140 euros**.

Référence : randonnée 08-RW 99.

La participation aux frais ne comprend que le transport car –couchettes.

Les inscriptions ouvrent le 5 juin et sont closes quand le groupe est plein mais dès que vous lisez cette fiche vous pouvez envoyer ou déposer votre inscription. Pensez à demander l'inscription en liste d'attente si tel était le cas car il se peut que je prenne une personne en plus (si place en rab dans le car et au refuge).

**Prévoir en plus:** *Frais de refuge (~35/40 €) + petit déjeuner du samedi (~6 €) + dîner lundi au restaurant (~20 €) avant le retour en car (à régler par chacun : prendre du liquide).*

## QUELQUES INFORMATIONS

<i>Etape</i>	<i>durée</i>	<i>Montée</i>	<i>Descente</i>
<i>Samedi</i>	6 h	1300 m	250 m
<i>Dimanche</i>	9 h	1400m	2400m

**Niveau technique ▲ ▲ :** Itinéraire montagnard : Ces itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être un peu vertigineux et peuvent demander de l'attention. Toutefois ces itinéraires vous sont accessibles, même sans grande expérience de la montagne, à partir du moment que vous avez le niveau physique requis.

**CARTOGRAPHIE:** Swisstopo : 1 :50000 : N°283 AROLLA  
1 :25000 : N°1327 EVOLENE

## EQUIPEMENT

### **Conseillé**

- chaussures de marche à semelles anti-dérapantes (type Vibram)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- anorak imperméable et coupe-vent
- chapeau
- crème solaire
- lunettes de soleil
- gourdes ou bouteilles incassables, pouvant contenir au moins 2 litres de liquide
- sacs poubelle (le CAF protège l'environnement !)
- deux bâtons de marche
- frontale ou lampe de poche
- sac à viande ou drap
- votre carte du CAF
- votre passeport ou carte d'identité

### **Vivement recommandé**

- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- petite pharmacie personnelle
- chaussures légères pour le soir

**NOTE :** On précise qu'en cas de très mauvais temps prévu pour le WE le car pourrait être annulé car la sortie ayant lieu sur un car d'alpinistes ceux ci ne pourraient pas alors se livrer à leur activité favorite.