

Sept jours en cabanes...(Suisse)

du dimanche 3 août 2025 au samedi 9 août 2025

Encadrants : Danielle Haenn, Jean-Louis Mazaud	Niveau : Moyen+ T3 ¹
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 8	Refuge et hôtel

Le tour du Val d'Anniviers est une randonnée inoubliable au cœur des Alpes Valaisannes. Les cabanes suisses sont de confortables refuges, qui nous offriront de magnifiques belvédères sur les sommets de plus de 4000m, environnants. Nous partirons de l'alpage de Chandolin et de St Luc, où nous croiserons sûrement la vache d'Hérens. Puis de Grimentz, nous accéderons au Val de Moiry et son lac. Nous passerons par Zinal, nous monterons au pied des sommets, le Weisshorn, le Zinalrothorn, avec vue sur la Dent blanche, le Cervin.



Photo galerie refuge CAS Arpitetezza

Niveau et esprit

Nous randonnerons par des sentiers variés, alpages, lacs, torrents, des passages en pentes raides et des rochers faciles, il est nécessaire d'avoir le pied sûr. En août, habituellement il n'y a plus de neige, mais en cas, nous nous adapterons.

Nous serons en randonnée itinérante, nous porterons toutes nos affaires, ce qui nécessite de savoir faire un sac léger.

Participation aux frais

600 € (300€ à l'inscription, 300€ le 01/07)

(1) voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Incluant : 5 demi-pensions, 1 nuit en Hôtel, les télécabines, 1 transfert bus de Zinal à Grimentz, les frais d'organisation du CAF, les frais de l'organisateur (transport), dépenses estimées en euros variation possible selon le taux de change du Franc Suisse.

N'incluant pas : le transport train, les bus de Sierre-Chandolin et Zinal-Sierre (environ 20CHF, le repas de midi pris en pique-nique, un dîner à Zinal, les en-cas et boissons.

Transport

Aller : Départ ; dimanche 03/08 de Paris Gare de Lyon à 7h56 pour Lausanne, arrivée à 11h40, puis train Suisse (sur le Site sbb.ch) à 12h14 jusqu'à Sierre-Siders arrivée 13h30

Rendez-vous en gare de Sierre à 13h35, pour prendre le Bus de Sierre à Chandolin

Retour : Départ samedi 09/08 : Bus de Zinal à Sierre à 13h56, arrivée à 15h08 à Sierre.

Puis à 15h28 de Sierre-Siders à Genève-Cornavin, arrivée à 17h31. De Genève (attention prévoir au moins 30mn de changement de train) à 18h18 TGV pour Paris, arrivée à 21h29

Hébergement et repas

6 Nuitées avec petits déjeuners, 5 demi-pensions,

5 nuits en refuges en dortoirs, lits superposés, 1 nuit à l'hôtel (chambres de 4, lits simples). Attention la carte du CAF est obligatoire pour bénéficier de la réduction dans les 2 refuges du CAS,

Pas toujours de l'eau potable le soir dans les cabanes d'altitude, achat en bouteille en refuge (Becs de Bosson ou autre). Les refuges proposent des pique-niques entre 12CHF et 19CHF.

Programme

J 1 – Dimanche 3/08 > Chandolin - Cabane Bella-Tola, 4,5 km, + 400m, 2h

De Sierre, Bus à 13h56 pour le village de Chandolin situé à 2000m. Randonnée par l'Alpage de Plan Lozier pour atteindre la cabane de Bella-Tola (2340m) superbe belvédère.

J2 - Lundi 4/08 > Zinal, 17 km, + 300m - 960m, 5h

Par le chemin des Planètes, l'alpage de Nova jusqu'à Zinal, visite du vieux village de Zinal, possibilité de faire des achats de pique-niques.

Nuitée à l'hôtel, dîner libre au restaurant.

J2 – Mardi 5/08 > Grimentz - cabane des Becs de Bosson, 10km, +1080m, - 230m, 5h30

Bus pour Grimentz. Montée en télécabine à Bendolla.

Magnifique randonnée haute montagne jusqu'à la cabane des Becs de Bosson située à 2983m, avec en option (selon la météo), un crochet par le Roc d'Orzival (2854m), sommet avec une magnifique vue panoramique

J3 – Mercredi 6/08 > Lac et Cabane de Moiry, 17 km, + 715m, - 875 m, 6h30

Randonnée d'altitude près de 3000m, par le Pas et le lac de Basset de Lona, puis la rive ouest du lac de Moiry, jusqu'à la cabane de Moiry à 2826m qui donne la vue sur le glacier de Moiry et le Grand Cornier.

J4 – Jeudi 7/08 > Lac Moiry - Zinal - cabane du Petit Mountet, 16km + 1030m, - 690m, 7h

(10km +565m - 680m) puis depuis Zinal (6 km, +465m, 2h),

Après une descente un peu raide, on suit un sentier en balcon sur la rive droite du lac de Moiry jusqu'au col de Sorebois (2836m). Descente en téléphérique jusqu'à Zinal. Puis de Zinal on longe la Navisence sur 6km avec une bonne montée (480m) jusqu'à la cabane du Petit Mountet, située sur le haut de la moraine du glacier de Zinal (2142m).

J5 – Vendredi 8/08 > cabane du Petit Mountet - Cabane d'Arpitettaz, 7,5 km, + 865m, -235m, 4h30

Descente vers le torrent d'Arpitettaz, puis le lac d'Arpitettaz, les Liesses et la cabane d'Arpitettaz (2788m) qui est perchée sous les sommets du Weisshorn, du Zinalrothorn.

J6 – Samedi 09/08 > Cabane d'Arpitettaz - Zinal, 10,5 km, +100m, -1140m, 4h15

Départ matinal, pour la descente à Zinal, par le lac d'Arpitettaz, le Chiesso, le Vichiesso et le long de la Navisence.

Bus pour Sierre à partir de 13h56, arrivée à Sierre-Siders à 15h08

Prolongation possible sur St Luc : <https://cabanebellatola.ch/> en direct ou via Booking.

Pour en savoir plus : <https://www.valdanniviers.ch/fr/Z15243/randonnee>

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers

- Carte CAF obligatoire, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie,
- Carte bancaire internationale et espèces,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 6 pique-niques, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, boîte à salade.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon et short,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, veste imperméable et respirante,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **mercredi 30 avril 2025** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.