

Avec une évolution quasi permanente sur des grands glaciers ou des arêtes aériennes, la traversée des sommets du Mont-Rose est l'un des raids incontournables pour l'amateur de haute-montagne. Ici le terme de « Haute-Route » prend tout son sens, puisque l'altitude moyenne varie entre 3400 et 4500 mètres.

Pourtant les refuges n'en demeurent pas moins chaleureux, et permettent l'ascension de plusieurs des plus hauts sommets des Alpes dans les meilleures conditions : Castor, Pollux, Pyramide Vincent, Parrotspitze, Signalkuppe... (En savoir plus sur [l'histoire de la conquête des sommets du Mont-Rose](#))

Rendez-vous à 9h30 au parking au bout de la route à Stafal (Tschaval), devant la caisse des remontées mécaniques et le bar WunderBar : <https://maps.app.goo.gl/fysMkanKcfPQEuxGA>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Gressoney - refuge Mezzalama - refuge Guide Val d'Ayas 3425 m

Depuis Stafal (Gressoney) les remontées mécaniques nous hissent au Bettaforca, 2672 m. En taxi 4x4 descente au refuge Ferraro à Rétsy. Départ à pied en traversée à Pian di Verra, avant d'atteindre le refuge Mezzalama, 3004 m, puis le refuge des Guides d'Ayas, 3425 m où nous passerons 2 nuits.

+1450 m. 6-7 h de marche

Jour 2 : Pollux 4091 m - refuge Guide Val d'Ayas 3425 m

Premier sommet de 4000 mètres, atteint par des pentes de neige et des glaciers peu inclinés, puis un passage rocheux plus aérien équipé de cordes fixes avant la belle arête de neige finale. Retour au refuge des Guides d'Ayas.

+/- 700 m. 4-5 h d'alpinisme en altitude.

Jour 3 : Traversée du Castor 4223 m - refuge Quintino Sella 3585 m

Sommet de 4223 m avec une belle vue panoramique sur une grande partie des Alpes occidentales. L'arête qui permet de le traverser est très esthétique et aérienne. Nuit au refuge Quintino Sella, 3585 m.

+800 m -700 m. 6 h d'alpinisme en altitude.

Jour 4 : Traversée du Naso du Lyskamm 4272 m - refuge Citta di Mantova 3498 m

Encore une étape en altitude, avec le passage clé : l'ascension du Naso, 4272 m, passage rocheux et pentes de neige ou glace assez raides demandant de bien savoir cramponner. Nuit au refuge Citta di Mantova, 3498 m.

+900 m -1000 m. 6-7 h de marche et d'alpinisme en altitude

Jour 5 : Pyramide Vincent 4215 - Ludwigshöhe 4341 - Parrot Spitze 4432 - Signalkuppe 4554 - Zumstein 4563

Autant de sommets dépassant 4000 m, qui peuvent s'enchaîner en fonction des conditions physiques de la cordée et des conditions météo. Redescente du glacier pour rejoindre le refuge Citta di Mantova, 3498 m. Retour à Gressoney par les remontées mécaniques en début d'après-midi. Séparation à Gressoney vers 15h.

+700 à 1200 m -1200 à 1500 m. 6-8 h de marche et d'alpinisme en altitude

Le programme reste indicatif, le guide pourra être amené à le modifier en fonction de la forme effective des participants, des conditions de la montagne et des conditions météorologiques du moment. Lorsque la météo s'avère moins bonne que prévue, le séjour ne sera pas interrompu mais le programme sera adapté par le guide. Seul le guide encadrant le séjour est à même de décider de la réalisation et de la poursuite ou non du programme ou de l'ascension.

NIVEAU REQUIS Bonne expérience des techniques d'alpinisme, du cramponnage dans des pentes de neige et glace jusqu'à 50°. Très bonne condition physique pour les horaires et dénivelées indiqués.

HÉBERGEMENT En dortoirs dans les refuges de haute montagne | www.alta-via.fr/refuges

ENCADREMENT par un guide de haute montagne | Maximum 2 personnes par guide

PHOTOS <https://www.alta-via.fr/guide/4000-du-mont-rose-photos>

DATES : de mi juin à mi septembre

DATES DES GROUPES ALTA-VIA 02/08/2025

Tarifs par personne 2025

Avec un guide en privé

Le guide juste pour vous, vous choisissez vos dates

2 . 310 € par personne si vous êtes 2

4 . 060 € seul avec le guide



Tarifs par personne 2025

En Groupe Alta-Via

Vous êtes regroupés avec d'autres participants Alta-Via aux dates proposées

2 . 340 € par personne

En groupe Alta-Via, départ du séjour garanti à partir de 2 participants

Si le nombre minimal de 2 participants n'est pas atteint nous pourrions annuler le séjour. Nous vous en avertirons au moins 7 jours avant le départ. En général nous essayons de vous prévenir bien plus tôt à l'avance pour vous proposer une alternative vers une autre sortie similaire ou vers une sortie avec un guide en privé.

INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0005 ou par mail.

Votre inscription à plus de 35 jours du départ doit être accompagnée d'un acompte de 30 % du montant total de l'inscription. Le solde devra être réglé au plus tard 35 jours avant la date de départ, sans rappel de notre part.

Pour une inscription à moins de 35 jours du départ, le montant total du séjour devra être versé à l'inscription.

Pour une inscription à moins de 15 jours du départ, le règlement sera réalisé par carte bancaire ou virement instantané.

Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute montagne
- 4 nuitées en dortoirs de refuges de montagne
- Pension complète avec les repas depuis le pique-nique du premier jour jusqu'à la collation de midi du dernier jour
- Thé de marche et eau minérale aux repas en refuge
- Frais de remontées mécaniques au programme

Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Frais de parking à Stafal
- Boissons
- Vivres de course
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».
- Matériel technique individuel

Frais à régler sur place par vous-même

- Frais de parking à Stafal
- Boissons

ASSURANCES à prévoir [Info Assurances](#)

Il est **fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation**. Il est **obligatoire d'être couvert en assistance, rapatriement, recherche et secours** pour participer à nos séjours et voyages : il appartient au participant de vérifier, en préalable à son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert.

ASSURANCES PROPOSÉES PAR ALTA-VIA

- **Assistance - rapatriement - recherche et secours en montagne** : **1,5%** du montant de l'inscription 
- **Assurance annulation** (pour causes graves seulement, ne couvre pas l'interruption de séjour) : **4,5%** du montant de l'inscription 

ANNULATION / RÉOLUTION DU CONTRAT Le voyageur peut résoudre le contrat à tout moment avant le début du séjour, moyennant le paiement de frais de résolution prévus : www.alta-via.fr/cdv

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES Carte nationale d'identité ou passeport valide pour la durée du séjour, carte européenne d'assurance maladie.

[Informations pour l'Italie](#)

Matériel utile et conseillé - Documents Raid glaciaire - alpinisme d'été

Copyright © 2025 Alta-Via.fr - Tous droits réservés



Carte d'identité + Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
* = disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi):	
* Chaussures de haute montagne semi-rigides	
* Crampons avec anti-bottes (adaptés et réglés aux chaussures de montagne)	
* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité	
* Piolet d'alpinisme	
* Casque d'alpinisme ou d'escalade	
** = disponible en location (dans le kit élargi):	
** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)	
** Guêtres	
** Sac à dos environ 25-35 litres avec fixations pour le piolet	
** Lampe frontale (légère)	
Lunettes de glacier (classe 4 recommandée) + Masque de ski (pour les sommets à plus de 4000 mètres)	
Gros gants chauds imperméables + petits gants en fibre synthétique ou cuir	
Bonnet chaud + Tour de cou + Casquette ou bob	
Pantalon de montagne épais déperlant ou pantalon fin + collant	
Sur pantalon étanche au vent et à la pluie	
Pull-over chaud ou veste en fibre polaire ou veste soft-shell	
Veste doudoune fine et légère	
Veste fonctionnelle étanche à la pluie et au vent avec capuche enveloppante	
Tee-shirt ou chemise à manches longues technique et respirant	
Chaussettes de montagne techniques	
Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	
Bandes adhésives et éventuellement crème AKILEÏNE® Nok (prévention des ampoules) + Médicaments personnels	

Papier toilette, mouchoirs en papier, lingettes	
Gourde ou Thermos ou poche à eau (suivant froid et altitude)	
Vivres de course (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs)	
Sac plastique pour protéger les effets dans le sac en cas de pluie	
Pour le refuge, un kit de toilette le plus léger possible : petite brosse à dent, mini tube dentifrice, serviette compacte en microfibres	
Drap-sac de couchage (existe en soie 110g, polyester 260g, coton 400g ou en laine 400g) pour dormir dans les couvertures ou couettes fournies dans les refuges	
Protection d'oreiller (un simple carré de tissu ou linge léger suffit, ou un pull/veste/tee-shirt)	
Sous-vêtements de rechange (à limiter pour raison de poids du sac)	