

Le Mönch et la Jungfrau (le Moine et la Vierge) sont des géants dont les faces Nord dominant de manière spectaculaire les paisibles alpages de Wengen ou Grindelwald. Lorsqu'on y accède par le train à crémaillère du Jungfraujoch, on côtoie la mythique face Nord de l'Eiger et l'on ne peut s'empêcher de penser à la conquête dramatique de l'une des dernières grandes faces des Alpes, haute de plus de 1800 m. De l'autre côté prennent naissance les plus grands glaciers des Alpes, le glacier d'Aletsch ou de Fiesch, et ce sont depuis ces espaces glaciaires exceptionnels que s'élèvent les voies normales, plus faciles, du Mönch et de la Jungfrau.

Par ces nombreux aspects ce programme ne peut manquer de tenter tout alpiniste, attaché certes à gravir les grands sommets des Alpes, mais aussi imprégné de leur Histoire et de la Géographie si spectaculaire de ce secteur.

Les points forts du séjour

Un environnement exceptionnel et 2 géants du secteur, au départ d'un refuge haut-perché.

Rendez-vous au terminal de Grindelwald, à 12 heures. <https://goo.gl/maps/HjuiwnUZoPy1kXj39>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Jungfraujoch - Cabane du Mönch (3650 m)

Depuis le terminal de Grindelwald, nous embarquons en télécabine pour rejoindre le fameux train montant au Jungfraujoch, le plus haut train d'Europe. Visite du site, puis accès à la cabane du Mönch, par une piste damée sur le glacier. Nuit à la cabane du Mönch, 3650 m.

+300 m. 1 heure

Jour 2 : Mönch 4107 m - Cabane du Mönch (3650 m).

Le Mönch n'a pas de voie d'accès vraiment facile : on y accède par l'une de ses arêtes, la plus facile arête sud-sud-est démarre non loin du refuge, on remonte des pentes mixtes puis une arête neigeuse effilée et impressionnante. On peut aussi faire la traversée en gravissant l'arête sud-ouest. Collation au refuge à midi puis farniente et accommodation à l'altitude l'après-midi. Nuit en dortoir à la cabane du Mönch, 3650 m.

+500 à 600 m. -500 à 600 m. 4 à 5 heures

Jour 3 : Cabane du Mönch - Jungfrau 4158 m - Jungfraujoch

La voie normale de la Jungfrau suit l'arête sud-est. Suivant la période il y a plusieurs solutions d'accès, par des pentes de neige et de l'escalade (maxi III). Cette voie demande de bonnes conditions, un réveil avant l'aube sera envisagé.

Retour au Jungfraujoch puis descente à Grindelwald. Séparation à Grindelwald en début d'après-midi.

+800 à 1000 m. -800 à 1000 m. 6 à 8 heures

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 Une très bonne condition physique est demandée pour pratiquer l'alpinisme en altitude.

L'expérience de l'alpinisme en crampons est exigée, le niveau technique des voies étant PD+ (**Peu Difficile supérieur**) avec des arêtes parfois exposées. Une accommodation et la connaissance de ses réactions à l'altitude sont très recommandées.

HÉBERGEMENT Dortoir ou chambre à lits multiples à la cabane du Mönch, sans eau potable | www.alta-via.fr/refuges

ENCADREMENT par un guide de haute montagne | Maximum 1 personne par guide

DATES : de juin à mi-octobre

Tarifs par personne 2025

Avec un guide en privé

Avec un guide juste pour vous seul, vous choisissez vos dates.

2 . 760 € par personne si vous êtes 2 (2 guides)

2 . 930 € seul avec le guide



Les tarifs sont calculés à partir des informations en notre possession à la date d'édition, sur la base du cours du franc suisse. Les tarifs sont révisables jusqu'à 30 jours du départ si le taux de change varie de plus de 4%, dans la limite de 10% du montant total.

INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0254 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
- Frais de remontées mécaniques de Grindelwald à Jungfrauoch
- 2 nuits en refuge de montagne
- Pension complète incluant les petits-déjeuners, les collations ou pique-niques de midi, les repas du soir, depuis le repas du soir du premier jour jusqu'au pique-nique du dernier jour

Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Collation de midi du premier jour
- Boissons
- Barres céréales, chocolat, fruits secs
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

Frais à régler sur place par vous-même

- 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.

[Informations pour la Suisse](#)

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

Copyright © 2024 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 / 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 des 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)	