



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM



# LE TOUR DU MONT-BLANC

## « Sacs légers » en 7 jours

Le Tour du Mont-Blanc a acquis une notoriété qui dépasse de loin les frontières des pays qu'il traverse, la Suisse, l'Italie et la France. Cet attrait s'explique par la diversité des paysages, allant des alpages et villages typiques aux grands glaciers et sommets enneigés.

Pour apprécier cette magnifique randonnée itinérante, il faut 7 jours minimum de marche. Nous vous proposons un parcours original où nous avons soigneusement choisi chaque étape et sélectionné les refuges, parfois privés, pour leurs authenticités.

**Au programme :** des tracés insolites plutôt que le parcours classique, des détours "pour le beau" plutôt que le passage autoroute, la convivialité d'un groupe de maximum 10 randonneurs.



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## DESCRIPTIF

**La veille** Rendez-vous à 18h30 au **bureau des Guides des Contamines** pour la rencontre avec votre accompagnateur et les dernières informations pratiques.

- J1** Etape Les Contamines – Col et vallée du Beaufortain. Du Sommet des remontées mécaniques des Contamines Montjoie (le Signal 1875m), nous prenons la direction des crêtes de Roselette (2110m), d'où le point de vue est remarquable sur les massifs du Mont-Blanc et du Beaufortain. Il est probable que vous rencontriez plus de marmottes que de randonneurs pendant les deux premiers jours du périple. D+ 510m/D- 680m – Temps de marche effectif : 5 h 30
- J2** Etape Vallon en Beaufortain – Col de la Croix du Bonhomme – Vallée des Glaciers. Montée au Col de la Croix du Bonhomme. Par les passages secrets des alpagistes, nous pénétrons dans le décor minéral des gorges du sentier du Curé. Les verts alpages contrastent avec les cimes enneigées du massif du Mont-Blanc, et les clarines des troupeaux de la vallée des Glaciers nous accompagnent jusqu'au refuge. Repas de soir et nuit au refuge. D+ 1050m/D- 876m – Temps de marche effectif : 6 h
- J3** Etape Col de la Seigne – Vallon de la Lée Blanche – Val Veny. Montée au Col de la Seigne (2516m), puis descente facile du Vallon de la Lée Blanche jusqu'au Lac Combal (1970m). De là, une étroite route de montagne puis une piste forestière nous mène au refuge Monte Bianco. Le col de la Seigne marque la frontière avec l'Italie. Au-delà, apparaît progressivement l'impressionnante face sud du Mont-Blanc qui domine le Val Veny et ses forêts de mélèzes d'un vert tendre. La terrasse du refuge où nous passons la nuit offre une vue splendide sur l'Aiguille Noire de Peuterey et le glacier de la Brenva tout proches (versant Est du Mont-Blanc). Repas du soir et nuit dans le Val Veny. D+ 690m/ D- 816m – Temps de marche effectif : 7 h
- J4** Etape Entrèves – Mont de la Saxe – Pré de Bar Un véhicule nous mène jusqu'au petit village de Planpincieux (1627m) d'où nous partons à pied pour Armina (2000m) puis Malatra, avant de redescendre dans le Val Ferret. Ce magnifique belvédère, peu parcouru, offre un splendide panorama qui s'étend du sommet du Mont-Blanc jusqu'aux Grandes Jorasses. Face à nous, tout n'est que rochers, sommets enneigés dépassant les 4000 mètres d'altitude et glaciers étincelants. Le refuge est situé face au glacier de Pré de bar, dont la langue terminale vient lécher le fond du vallon. Repas du soir et nuit dans le Val Ferret Italien. D+ 700m / D- 550m – Temps de marche effectif : 5h



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

- J5** Etape Grand Col Ferret - Frontière - Val ferret Suisse. Journée découverte en dehors des sentiers battus, passage du Col Ferret (2537 m) marquant la frontière Italo Suisse. Traversant d'agréables alpages, nous redescendons dans le Val Ferret changement radical de paysages, nous quittons les reliefs encaissés valdotains pour les ronds Suisses. Nous aurons un transfert le soir depuis la Fouly à Champex pour y passer la nuit. D+ 550 m, - 550 m - Temps de marche effectif : 5h
- J6** L'accompagnateur choisira en fonction des conditions et du niveau des participants de vous faire profiter du grandiose belvédère sur la vallée du Rhône ou d'accéder à la fenêtre de l'Arpette par un cheminement fatiguant et plus délicat dans les rochers, avant de rejoindre le Col de la Forclaz. De ce lieu, un bus nous transfère au sympathique gîte du Moulin. Dénivellation : + 1100 m, - 1385 m - Temps de marche effectif : 6h30
- J7** Etape Argentière - Cheserys - Chamonix. Après une montée agréable vers les Lacs des Cheserys (esthétiques voisins du lac blanc). Face à nous, le Mont-Blanc, majestueux, est entouré des sommets célèbres de l'Aiguille du Midi, l'Aiguille Verte, l'Aiguille des Drus et des glaciers du Tour, des Bossons et la Mer de Glace... Nous regagnons la vallée de Chamonix Retour à St Gervais/les Contamines-Montjoie en taxi. Dénivellation : + 1000 m, - 900 m - Temps de marche effectif : 6h00.

**Les accompagnateurs en montagne pourront être amenés à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et du niveau des participants.**

### DATES 2019

Départ tous les dimanches du 16 juin au 8 septembre. Excepté le 4 août : en raison de la cérémonie de la fête des guides le départ est décalé au lundi 5.

Autres dates sur demande pour groupe déjà constitué.

### GRUPE ET ENCADREMENT :

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne français local (Brevet d'Etat)

Groupes de 6 à 10 personnes pour les collectives, jusqu'à 12 pour les groupes privé.

### NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE :

Pour un randonneur en bonne condition physique, pratiquant un sport d'endurance durant l'année, ne présentant pas de contre-indication médicale à la marche en montagne avec un portage de sac (6 à 8 Kg), ayant déjà une première expérience de la randonnée itinérante. Passage sur pierriers ou névés selon l'enneigement. Entre 3 à 6h30 de marche sur sentier par jour. Portage des affaires pour la journée, avec le pique-nique. N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute sur le niveau requis.

Il est possible de passer des étapes si vous êtes trop fatigué (à condition qu'il reste des places dans les navettes respectifs), le coût de ce transport sera à votre charge.



43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## TARIFS 2019

### **Tarif des formules collectives :**

815 € par personne en collective (départ assuré à 6 participants)

**Tarif des formules privé (groupes de 12 pers. maximum par accompagnateur) : nous contacter**

#### **Le prix comprend**

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne
- les 1/2 pensions en refuges/gîtes auberge
- les pique-niques
- les transferts en bus, téléphérique, taxi.
- l'acheminement des bagages par véhicule

#### **Le prix ne comprend pas**

- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- Votre assurance personnelle
- Votre matériel de randonnée
- Tout ce qui ne figure pas dans le prix comprend

## POINTS FORTS :

- ✓ Portage uniquement des affaires nécessaires pour la journée
- ✓ Départ assuré dès 6 participants
- ✓ Retour au point de départ inclus
- ✓ Itinéraire le plus souvent à l'écart des « foules »
- ✓ Rencontre avec votre accompagnateur et votre groupe la veille du départ pour le briefing
- ✓ Groupe limité à 10 personnes pour favoriser l'échange.

## INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% et du montant des assurances en option. Le solde sera réglé 30 jours avant la date du départ.

Etre couvert par une assurance assistance rapatriement est obligatoire pour participer à nos séjours.

Si vous ne possédez pas d'assurance nous pouvons vous en proposer une.



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous à lieu la veille du départ vous pouvez réserver une nuit sur place par notre intermédiaire.

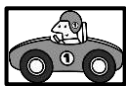
### **A Saint-Gervais :**

Le bureau des Guides qui se trouve dans l'office du tourisme de Saint Gervais au centre du village.

### **Aux Contamines :**

Le bureau des Guides qui se trouve dans le centre-ville, à côté de l'office du tourisme, dans les locaux de l'ESF.

Pour vous rendre à Saint Gervais ou aux Contamines:



Par l'autoroute A 40, sortie 21. Depuis la sortie 21 : 6km pour Saint-Gervais, 18km pour les Contamines



Gare SnCF de Saint-Gervais / Le Fayet. 4 km du centre de Saint-Gervais, 13km des Contamines. Des transports en taxi ou en bus sont possibles (à réserver en avance).



Aéroport de Genève (1h), Annecy-Methey (1h), Lyon Saint-Exupéry (2h). Des navettes et des services taxi sont possibles depuis l'aéroport (réservation en avance obligatoire pour les navettes)



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## LISTE DU MATERIEL

Veillez à bien préparer 2 sacs : votre sac à dos et votre sac transporté par le taxi

### **1/ DANS VOTRE SAC A DOS OU SUR VOUS**

Le poids de votre SAC A DOS ne devrait pas excéder 6 KG. Gardez de la place pour les repas du midi qui vous seront fournis chaque jour.

#### Équipement vestimentaire :

- chaussures de randonnée avec tiges hautes et semelle crantée (les chaussures à tiges basses ne protégeant pas la cheville sont à proscrire)
- chaussettes de randonnée
- 1 short ou 1 pantalon de randonnée. (Astucieux : le pantalon avec jambes détachable)
- 1 tee-shirt (conseil : éviter le coton - choisir de préférence en matière synthétique respirant)
- 1 polaire chaude + 1 polaire fine
- 1 veste coupe-vent imperméable avec capuche type Gore-Tex (respirant)
- casquette ou bob / lunettes de soleil (cat 3 minimum) / crème solaire / stick à lèvres solaire
- bonnet ou bandeau
- gants polaires
- 1 sur pantalon (facultatif)

#### Accessoires :

- sac à dos confortable avec ceinture ventrale et bon système de portage (30/35L maximum)
- gourde ou pipette d'1,5L (choisir des gourdes légères ou des bouteilles plastiques solides)
- couteau / cuillère
- un récipient étanche pour y mettre les pique-niques qui seront distribués, contenant 500ml environ
- de quoi grignoter : fruits secs (sucrés/salés), barres de céréales, friandises ...
- mini pharmacie : pansements spéciaux pour ampoules (type "compeed") / pansements plaies diverses / bande "elastoplast" / serviettes alcoolisées désinfectantes
- 1 grand sac poubelle pour étanchéité sac à dos
- 2 bâtons de marche (télescopiques)
- un cape (poncho idéalement avec des manches) et des guêtres

#### Divers :

- carte d'identité en cours de validité ou passeport de moins de 10 ans
- argent pour boissons et autres extras
- copie assurance personnelle couvrant l'activité randonnée (NOM assureur, N° police, procédure et N° appel en cas d'urgence) si vous n'avez pas opté pour l'assurance proposée



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## 2/ DANS VOTRE SAC TRANSPORTE PAR TAXI

Maximum 10 kg : Tout supplément pourra vous être facturé par le taxi d'assistance.

Choisir de préférence un sac de voyage non volumineux et solide : les grosses valises rigides type « valise avion » sont à proscrire.

### Vêtements et accessoires

- vêtements de rechange (tee-shirts, chaussettes, pantalon, sous-vêtements...)
- « sac à viande » ou sac de couchage ultra léger (*couvertures sont fournies*)
- kit de toilette : savon, serviette légère, papier toilette, kleenex, lingettes...
- sacs plastiques pour poubelle ou protéger affaires
- lampe frontale (1 pour 2 personnes) + pile neuve
- tongs ou sandales légères pour le soir (*éviter les baskets*)

### Pharmacie personnelle

- bouchons d'oreilles (type "boules "guides")
- médicaments contre : douleur et fièvre / problèmes digestifs / anti-inflammatoire
- MEDICAMENTS PERSONNELS et LISTE DES ALLERGIES ou CONTRE INDICATIONS