



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



LES DOMES DE MIAGE A SKI en 2 jours

Sommet et descente superbes se déroulant dans un cadre sauvage et souvent méconnu du massif, avec des points de vue inhabituels sur le versant sud-ouest du Mont Blanc.

Association de tourisme CiE DES GUIDES ST GERVAIS ORGANISATION
affiliée à l'APRIAM immatriculation ATOUT France IM073.10.0023

Garant financier : GROUPAMA police 4000713451/0 – R.C.P : MMA IARD contrat n°103.056.234
Code APE 8230Z – Siret : 440.287.076.000.10. – TVA intracommunautaire : FR1844028707600010



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 avec le guide à 18h30 au bureau des guides.

- J 1** Départ du village des Contamines (1210m), montée au refuge de Tré la Tête (1970m), par le glacier de Tré la Tête nous rejoignons le refuge des Conscrits 2610m . + 1400m
- J 2** Ascension des Dômes de Miage (3670m). Cette course glaciaire représente à la fois une superbe balade à la montée, et du grand ski à la descente. Vue sur l'aiguille de Tré-la-Tête, le Mont Blanc et l'Aiguille de Bionnassay. Puis descente sur les Contamines. + 1068 m - 2460m

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

DATES 2019

De mi-mars à mai selon les conditions d'enneigement.

ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

2 personnes maximum par guide. Départ assuré en collective à 2 personnes.
Vous serez encadrés par un guide de haute-montagne.

NIVEAU TECHNIQUE ET PHYSIQUE

Pour bons skieurs en bonne condition physique. Passages de cols et de sommets présentant quelques difficultés techniques. Avoir une expérience du ski de randonnée.
N'hésitez pas à nous contacter si vous avez un doute sur le niveau requis.

Vous évoluerez sur un itinéraire de haute montagne non balisé, vous devez être conscients des dangers liés à cette activité (crevasses, chutes de séracs, chutes de pierres, avalanches, températures très basses).

Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions

TARIFS 2019

Tarif de la formule en collective :
545€ / personne

Tarifs des formules en privé :
1 participant : 965€ / personne
3 participants : 685€ / personne



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 prix comprend

- l'encadrement par un guide de haute montagne
- la 1/2 pension au refuge des Conscrits (nuit en dortoir)
- les casse-croûtes de midi

Le prix ne comprend pas

- les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- votre assurance personnelle
- votre matériel de ski de randonnée
- le transport jusqu'au point de départ
- tout ce qui ne figure pas dans «le prix comprend»

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 à régler 30 jours avant la date du départ. Être 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.

RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous a lieu la veille du départ à 18h30 au bureau des Guides, vous pouvez réserver une nuit sur place par notre intermédiaire. Si vous ne pouvez être présent le rendez-vous peut se faire par téléphone.

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

A PREVOIR

- | | |
|---|--------------------------|
| Bonnet ou cagoule + bandeau polaire et foulard ou casquette pour le soleil | <input type="checkbox"/> |
| Lunettes de glacier et masque de ski | <input type="checkbox"/> |
| Sous-vêtement technique et collant type Carline | <input type="checkbox"/> |
| Veste polaire et veste + pantalon imperméable type Gore-Tex | <input type="checkbox"/> |
| Gants de ski chauds et imperméables + sur mouffles | <input type="checkbox"/> |
| Sac à dos avec système de fixation des skis
avec une capacité suffisante (± 45 litres) | <input type="checkbox"/> |
| Lampe frontale ultra légère | <input type="checkbox"/> |
| Sac « à viande » style drap SNCF | <input type="checkbox"/> |
| Sachets plastiques pour protéger vos affaires | <input type="checkbox"/> |
| Gourde isotherme | <input type="checkbox"/> |
| Pharmacie : Elastoplast, double peau, crème solaire, écran lèvres, antidouleurs,
bouchons d'oreilles, médicaments personnels. Papier toilette. | <input type="checkbox"/> |
| Skis de randonnée légers avec une semelle propre avec
couteaux adaptés aux fixations | <input type="checkbox"/> |
| Chaussures de ski de randonnée. Il est impératif de protéger les zones
de frottement (talons, ...) avec Compeed et Elasto dès le premier jour. | <input type="checkbox"/> |
| Peaux de phoques autocollantes coupées en arrondi à 5 cm du talon du ski | <input type="checkbox"/> |
| Bâtons de ski avec des rondelles larges | <input type="checkbox"/> |
| Baudrier et mousqueton à vis | <input type="checkbox"/> |
| Une paire de crampons | <input type="checkbox"/> |
| DVA, pelle et sonde pliantes | <input type="checkbox"/> |

Le matériel technique est disponible à la location : www.twiner-saint-gervais.fr et www.unlimited-saintgervais.com pour Saint Gervais, www.intersport-lescontamines.com/ pour les Contamines.