



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 DES FIZ

En 3 jours

Raid familial dans un massif calcaire !

Découvrez toutes les sculptures des reliefs karstiques et dormez dans des refuges typiques nichés dans des vallons sauvages !



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 pour le briefing.

- J1 D+ 950m/D- 500m – Temps de marche effectif : 5h** Nous partons en début de matinée du chalet de la réserve naturelle de Passy, à Plaine Joux. A la rencontre entre le massif des Aiguilles Rouges (massif de roches métamorphiques) et la chaîne des Fiz (massif calcaire), l'itinéraire alternant chemin et sentier est jalonné de lacs. Au col d'Anterne nous découvrons un vallon sauvage, les ruisseaux nous mènent au refuge !
- J2 D+ 950m/D- 700m – Temps de marche effectif : 6h** Après une douce mise en jambe en passant par le collet d'Anterne, nous remontons, de cascades en cascades, le vallon de Sales. Le sentier devient plus minéral et plus raide pour atteindre le col de la Portette, puis nous descendons aux chalets de Platé où nous dormons face au Mont-Blanc
- J3 D+ 350m/D- 1100m – Temps de marche : 4 à 6h** Le retour à Plaine Joux peut se faire soit en descendant la falaise de Platé, soit en faisant un détour par l'itinéraire sauvage du col de Barmerousse et des chalets de Varan. La vue sur le massif du Mont-Blanc et la basse vallée de l'Arve est majestueuse !

**Les dénivelés et temps de marche sont calculés à titre approximatif et peuvent varier !
En fonction de la météo et du niveau des participants, l'accompagnateur pourra modifier le programme !**

DATES 2019

Départ prévu le 19 juillet et le 13 août.
Autres dates sur demande ou pour des groupes déjà constitués.

GROUPE ET ENCADREMENT

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne français (Brevet d'Etat).
Groupe de 6 à 10 personnes. Groupe déjà constitué : nous contacter.

NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Pour un marcheur en bonne condition physique, ne présentant pas de contre-indication médicale à la marche en montagne avec portage de sac. Idéal pour une première expérience de la randonnée itinérante. Entre 4 à 6h de marche par jour sur sentiers. Passage sur pierriers ou névés selon l'enneigement. Portage des affaires personnelles et des pique-niques pour 3 jours, **le poids du sac à dos ne doit pas excéder 8Kgs** (avec l'eau). N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute sur le niveau requis.



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

POINTS FORTS

- ✓ Découverte des reliefs si particuliers d'un massif karstique
- ✓ Nuitées dans des refuges typiques et familiaux
- ✓ **Départ assuré dès 6 participants**

TARIFS 2019

Tarif des formules collectives :

295 € par personne en collective

Tarif des formules privé (groupes de 12 pers. max par accompagnateur) :

Nous contacter

Le prix comprend

- Encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les demi-pensions en refuge (dortoir)
- les pique-niques de midi
- L'eau pendant les repas aux refuges

Le prix ne comprend pas

- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- Le transport jusqu'au point de départ
- Les douches dans les refuges
- Votre matériel de randonnée
- Votre assurance personnelle
- Tout ce qui ne figure pas dans le prix comprend

Notre plus : Rencontre avec votre accompagnateur et votre groupe la veille du départ pour le briefing. Pique-Nique aux produits du terroir. Groupe limité à 10 personnes pour favoriser l'échange. Itinéraire à l'écart des « foules ».

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 (déjà compris pour la formule complète) par notre intermédiaire.

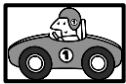
A Saint-Gervais :

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

Equipelement vestimentaire :

- chaussures de randonnée avec tiges hautes et semelle crantée (les chaussures à tiges basses ne protégeant pas la cheville sont à proscrire)
- paires de chaussettes de randonnée
- 1 short + 1 pantalon de randonnée
- tee-shirts (conseil : éviter le coton - choisir en matière synthétique respirante, séchage rapide)
- 1 polaire
- 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

Autres accessoires :

- sac à dos confortable avec ceinture ventrale et bon système de portage (30/35L maximum)
- gourde ou pipette (choisir des gourdes légères ou des bouteilles plastiques solides)
- couteau / cuillère / gobelet
- de quoi grignoter : fruits secs (sucrés/salés), barres de céréales, friandises ...
- drap type « sac à viande » (les couvertures sont fournies en refuge)
- mini kit de toilette : savon + échantillon shampoing + petite serviette (légère) + dentifrice + brosse à dents + papier toilette + kleenex + lingettes de toilette
- sacs plastiques pour poubelle ou pour protéger vos affaires
- lampe frontale (1 pour 2 pers)+ pile neuve
- 2 bâtons de marche (télescopiques)

Pharmacie personnelle :

- bouchons d'oreilles (type "boules quies")
- pansements spéciaux pour ampoules (type "compeed") /pansements plaies diverses / bande "elastoplast" / serviettes alcoolisées désinfectantes
- médicaments contre : douleur et fièvre (aspirine ou doliprane) / problèmes digestifs / anti-inflammatoire
- MEDICAMENTS PERSONNELS et LISTE DES ALLERGIES ou CONTRE INDICATIONS

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

En option :

- foulard / tongs ou sandales légères pour le soir (conseil : éviter les baskets)
- matériel photographique ou caméra + batterie + pellicules/disquette dans sac étanche
- 1 grand sac poubelle pour étanchéité sac à dos

**LE POIDS DE VOTRE SAC A DOS NE DEVRAIT PAS EXCEDER 8 KG !
GARDEZ DE LA PLACE POUR LES PIQUE-NIQUES !!**