



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 11 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, en 11 jours 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

DESRIPTIF

La veille Rendez-vous à 18h30 au bureau des Guides 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** Départ des Mottes pour une montée au Col de la Seigne, nous passons dans le Val Veny en Italie, deuxième pays du tour. Magnifique panorama sur le Mont-Blanc et ses satellites. Nous rejoignons ensuite le col Chécroui par l'itinéraire proposé par votre accompagnateur (plusieurs possibilités selon le niveau du groupe). Nuit au refuge Maison Vieille (bagages). D+1100m D- 900mD – Temps de marche effectif : 7 h
- J4** Descente sur Dolone, magnifique village valdôtain, avant de rejoindre Courmayeur. Montée par le Val Sapin, pour rejoindre le refuge Bertone, ou nous retrouvons la vue sur le massif et ou, selon la météo, vous pourrez vous régaler d'un superbe coucher de soleil derrière le Mont Blanc. (pas de bagages). D+ 700m D- 700m – Temps de marche effectif : 5h
- J5** Après un magnifique lever de soleil, nous commençons la traversée en balcon qui nous permet de rejoindre le fond du Val Ferret, nuit à Arnouva, face aux Grandes Jorasses. (bagages). D+ 400 D- 400m – Temps de marche effectif : 5h
- J6** Nous quittons l'Italie par l'ascension du grand col Ferret, petite halte bienfaitrice au refuge Elena, avant de terminer la montée du grand col. Passage en Suisse et descente tranquille jusqu'aux alpages de la Peule avant de rejoindre le village de la Fouly, village typique du Valais Suisse (bagages). Dénivellation : D+ : 700m D- 900m - Temps de marche effectif : 6h
- J7** Descente jusqu'à Issert (1000m) en traversant de très jolies villages au raccard noir et grange écuries, avant de remonter sur Champex-lac à travers la forêt. Nous découvrons cet écrin somptueux avec vue sur le grand Combin. Nuit au relais d'Arpette (bagages) D+ : 800m D- : 600m – temps de marche effectif : 6h



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

- J8** 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 Trient. Dénivellation : + 1100 m, - 1385 m - Temps de marche effectif : 6h30
- J9** Nous remontons le val de Trient jusqu'au pied du col de Balme, une montée rapide jusqu'aux alpages, nous amène au col. Une vue de carte postale s'offre à notre contemplation. Descente détente, retour en France. Nuit a Montroc (1360m) (Bagages). D+ 900m D- 800m - Temps de marche effectif : 6h
- J10** Départ à travers les derniers villages typiques de la vallée de Chamonix, les Frasserands et Tré le Champ. Montée à travers la réserve des Aiguilles Rouges pour rejoindre la Tête au Vent. Panorama époustouflant qui nous accompagnera jusqu'à la capitale de l'alpinisme, Chamonix. Nuit aux Houches. (Bagages). D : + 1200m - 500 m - Temps de marche effectif : 6h
- J11** Nous empruntons le téléphérique jusqu'à Bellevue et traversons le col de Tricot dans le paisible pâturage de Miage, à proximité d'un impressionnant environnement de haute montagne. De là, remontée au Truc et redescente vers notre point de départ, les Contamines. D: + 700, - 1600 m - temps: 6h

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 mardi 6 août et retour le 16.
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 en collective, jusqu'à 12 personnes en 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 en cas de grande fatigue, ce coût supplémentaire 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 à partir de 6 personnes:

1340€ par personne avec bagages

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

Le prix comprend

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne
- les 1/2 pensions en refuges/gîtes auberge (nuit en dortoir)
- les pique-niques
- l'acheminement des bagages par véhicule sauf le J4
- Les remontées mécaniques

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 (sauf J4)
- ✓ Départ assuré dès 6 participants
- ✓ Retour au point de départ
- ✓ 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 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 à lieu la veille du départ vous pouvez réserver une nuit sur place par notre intermédiaire.

Pour vous rendre aux Contamines:



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



Gare SnCF de Saint-Gervais / Le Fayet. 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)

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
- de quoi grignoter : fruits secs (sucrés/salés), barres de céréales, friandises ...

- un récipient étanche pour y mettre les pique-niques qui seront distribués, contenant 500ml environ
- 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 avec manches idéalement) 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

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