



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



## UNE NUIT EN REFUGE

Pour les néophytes, une nuit dans un écrin de verdure aux abords des glaciers.  
Pour les aguerris, un refuge magique, aérien, niché aux pieds des Dômes de Miage.



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 : NUIT AU REFUGE DE MIAGE

**La veille** Rendez-vous à **18h30** au bureau des Guides de Saint-Gervais pour le briefing.

- J1 D+ 450m – Temps de marche effectif : 3h** Départ du Champel en début d'après-midi, après une montée en forêt, par un joli sentier en balcon surplombant les gorges de la Gruvaz, nous atteignons le vallon de Miage et ses chalets d'alpages. Cet écrin de verdure avec ses ruisseaux, où nous dormons, est niché aux pieds des imposants Dômes de Miage !
- J2 D+ 600m/D- 950m – Temps de marche effectif : 6h** Quelle belle montée régulière jusqu'au col du Tricot ! Au col un paysage majestueux s'offre à nous ! Par une descente à travers les rondeurs des alpages du Tricot nous rejoignons le pont suspendu du glacier de Bionnassay ! Après ce petit crochet nous continuons de descendre de cascades en cascades dans la forêt pour revenir tranquillement au Champel.

## DESCRIPTIF : NUIT AU REFUGE DE PLAN-GLACIER

**La veille** Rendez-vous à **18h30** au bureau des Guides de Saint-Gervais pour le briefing.

- J1 D+ 1600m/D- 100m – Temps de marche effectif : 6h** Départ du Champel en début de matinée pour rejoindre le col du Tricot en passant par le pont suspendu du Glacier de Bionnassay. Au col, une vue splendide sur les Dômes et le vallon de Miage s'offre à nous. Nous empruntons le sentier en balcon de la source au Comte, aérien, il est équipé de quelques câbles pour vous aider dans votre progression face aux Dômes de Miage. Vous n'oublierez pas votre nuit au refuge de Plan-Glacier, refuge perché d'une vingtaine de places !
- J2 D+ 100m/D- 1500m – Temps de marche effectif : 5h** Descente par la moraine de l'Ours jusqu'aux alpages de Miage où les tartes aux myrtilles du refuge nous font du charme ! Après le pique-nique, nous suivons un sentier en balcon surplombant les gorges de la Gruvaz pour rejoindre le Champel.

**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 tous les mercredis de juin à septembre  
Autres dates sur demande pour groupe déjà constitué.

## GROUPE ET ENCADREMENT :

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



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

## 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. Passage sur pierriers ou névés selon l'enneigement. Entre 4 à 6h de marche sur sentier. Portage des affaires pour 2 jours, avec le pique-nique, **le poids de votre sac à dos ne doit pas excéder 8Kgs !**

## POINTS FORTS :

- ✓ Une soirée atypique en refuge de montagne
- ✓ Itinéraires variés et sauvages
- ✓ Départ assuré dès 6 participants
- ✓ Retour à notre point de départ
- ✓ 2 niveaux de difficulté

## TARIFS 2019

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

165€ par personne en collective

### **Tarif des formules privé (jusqu'à 12 personnes par accompagnateur) :**

Nous contacter

---

#### **Le prix comprend**

- Encadrement par un accompagnateur en montagne
- demi-pension dans le refuge (dortoir)
- 2 pique-niques
- L'eau pendant les repas au refuge

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

- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- Le transport jusqu'au point de départ
- Votre assurance personnelle
- Votre matériel de randonnée
- 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.

## 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 :**

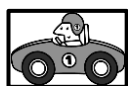
Le bureau des Guides qui se trouve dans l'office du tourisme de Saint Gervais au centre du village.

### **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

### 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 !!**