



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



# ASCENSION DES DÔMES DE MIAGE EN 2 JOURS

La plus belle arête de neige du bassin de Tré la Tête, une traversée mythique dans un des secteurs les plus sauvages du massif du Mont-Blanc !

Le fief de nos guides !



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** 18h30 rendez-vous au bureau des guides lors du briefing où vous rencontrerez votre guide.

- J1** Départ des Contamines Montjoie jusqu'au refuge de Tré la tête pour le repas, école de neige et glace sur le glacier de Tré-la-Tête, nuitée au refuge des Conscrits (2602 m). Environ 6 h de montée pour le 1er jour. Dénivelé : + 1445 m
- J2** Ascension des Dômes de Miage (3669m), course mixte, repas au refuge de Tré la Tête et descente sur les Contamines. Environ 10h de marche.

**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

En collective : Tous jeudis de juin à mi-septembre selon les conditions.

En privé : Tous les jours de juin à septembre selon les conditions.

## ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

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

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Une expérience des techniques de base de l'alpinisme est souhaitée (cramponnage, marche en cordée). Une bonne préparation est nécessaire pour cette ascension, elle s'adresse à des personnes sportives. Vous serez amené à marcher jusqu'à environ 10 heures par jour, il faut donc vous préparer en pratiquant des sports « cardio » lors de séances de longue durée. Sports d'endurance : vélo, course à pied  
Et n'oubliez pas pendant 2 jours vous marcherez avec un sac à dos de 8 kilos, ce qui augmente considérablement l'effort à fournir, donc lors de vos sorties entraînez-vous à marcher avec ce poids supplémentaire.

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)

## TARIFS 2019

### **Tarif de la formule en collective :**

585 € / personne (départ assuré à partir de 2 personnes)

### **Tarif des formules en privé :**

Pour 1 personne : 1020€

Pour 3 personnes : 730 € par 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 haute-montagne
- la ½ pension au refuge des Conscrits
- 2 repas chauds à midi
- le thé de course et l'eau pendant les repas

### 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
- 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

### Matériel Technique :

- Casque
- Sac à dos de 35 / 40 Litres
- Deux bâtons de marche télescopiques avec rondelles
- Baudrier avec mousqueton à vis
- Piolet
- Guêtres
- Chaussures de haute montagne à semelles rigides permettant de mettre des crampons
- Crampons semi automatiques équipés d'anti-bottes

Le matériel technique est disponible à la location : [www.twinner-saint-gervais.fr](http://www.twinner-saint-gervais.fr) et [www.unlimited-saintgervais.com](http://www.unlimited-saintgervais.com) pour Saint Gervais, [www.intersport-lescontamines.com/](http://www.intersport-lescontamines.com/) pour les Contamines. Pour le pack technique (casque, piolet, baudrier, chaussures et crampons) comptez environ 25€ par jour.

### Vêtements :

Haut du corps :

- Bonnet et foulard ou passe montagne
- Sous vêtement en fibres moderne, manches longues et manches courtes
- Veste polaire ou veste duvet épais pour le fond du sac
- Veste polaire ou duvet plus légère
- Veste type Gore Tex (l'anorak de ski n'est pas adapté)

Bas du corps :

- Collant en fibre moderne
- Pantalon type Gore Tex
- Chaussettes chaudes

### Accessoires indispensables :

- Lunettes de glacier
- Masque de ski
- Casquette
- Lampe frontale et piles
- 2 paires de gants : une paire légère et une paire chaude type moufles
- Un drap de couchage pour les refuges (pas besoin de sac de couchage)
- Crème solaire et écran labial très haute protection
- Thermos (0.5 L minimum) et barres énergétiques
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, secondes peaux, bouchons d'oreille)

**N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de conseils pour votre préparation physique, le choix de votre matériel ou l'organisation de votre séjour.**