



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



L'INTEGRALE DES DÔMES DE MIAGE PAR DURIER EN 2 JOURS 3673M

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 Depuis le parking de la Gruvaz (1150 m), nous rejoindrons les Chalets de Miage (1559m) Nous continuerons en direction du Col de Miage par les pâturages, nous remontons un escarpement rocheux et la moraine pour accéder au refuge de Plan-glacier (2730m refuge gardé). Puis, nous rejoindrons le glacier en traversant le long du versant ouest (passages câblés), et traverserons le glacier de Miage. Remonté de l'éperon en direction du col de Miage où se trouve le refuge (3358 m). Environ 8h de marche. +2200m

J2 Au départ du refuge Durier (3358m), nous suivons une arête frontière du col de Miage jusqu'à venir buter sur un petit mur à escalader, pas de II+ max. Puis par une arête neigeuse, nous atteindrons le 5ème Dôme (3672m). Pour rejoindre le 4ème dôme, qui constitue le sommet E point culminant des Dômes de Miage (3673m), nous suivons une arête aérienne à dominante rocheuse versant E par quelques montées et courtes désescalades. Puis une descente neigeuse par une arête large vous amène au col des Dômes (3564m).

Du col des Dômes, nous suivons la traversée classique des Dômes de Miage qui mène à l'aiguille de la Bérangère. Descendre ensuite jusqu'au Refuge des Conscrits (2600m) avec quelques belles glissades sur les fesses pour soulager la descente en fonction des conditions...

Du refuge, nous rejoindrons ensuite le refuge de Tré-la-Tête (1920 m), par la passerelle suspendue ou par le glacier de Tré-La-Tête suivant les conditions. Du refuge de Tré-la-tête, dernière descente jusqu'au village des Contamines. Environ 10h/12h de marche. +700m -2200m.

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 samedis 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.



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

Une expérience d'un premier sommet est nécessaire pour cette course.

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 :

655 € / personne (départ assuré à partir de 2 personnes)

Tarif des formules en privé :

Pour 1 personne : 1180 €

Pour 3 personnes : 815 € par personne

Le prix comprend

- l'encadrement par un guide haute-montagne
- la ½ pension au refuge Durier
- 2 repas à midi
- Le 4 x 4 jusqu'aux chalets de Miage.
- 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.



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 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.

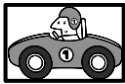
A Saint-Gervais :

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.twiner-saint-gervais.fr et www.unlimited-saintgervais.com pour Saint Gervais, 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.