



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



## SKI DE RANDO INITIATION AU REFUGE DES PRES EN 2 JOURS

Vous souhaitez vous initier au ski de randonnée dans un milieu sauvage et préservé ?

Alors ce séjour est fait pour vous : dans la réserve naturelle des Contamines-Montjoie, avec vue sur des paysages magiques et le Mont Blanc en arrière-plan, venez découvrir de nouvelles sensations de glisse, et dormir au refuge des Prés, niché au cœur de nos montagnes.



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** Accueil à 18h30 au bureau des guides de Saint Gervais où vous rencontrerez votre guide.

### **Jour 1 COL DE LA FENETRE 2245M**

Rendez-vous à 8h15 devant les caisses de la télécabine de Notre-Dame de la Gorge aux Contamines-Montjoie, pour une première vérification du matériel et des consignes de sécurité.

Par les remontées mécaniques nous atteignons le haut du domaine skiable puis nous descendrons ensuite en hors-piste sur le secteur du Bolchu. A partir de là c'est le départ de la montée vers le col de la Fenêtre (ou vers le col de la Cicle si le niveau du groupe le permet). Superbe descente ensuite face au Mont Blanc pour atteindre le nouveau refuge des Prés, blotti dans la neige. Durant l'après-midi le guide mettra en place un exercice complémentaire de détecteur de victimes en avalanches autour du refuge : le terrain est parfait pour ça !

Dénivelé : + 300 à 600m / - 300 à 600m

Durée : 4h à 5h

### **Jour 2 JOURNEE DECOUVERTE**

Après un copieux petit-déjeuner, le programme sera mis en place : plusieurs possibilités s'offrent à nous comme, par exemple, le col de la Cicle par sa face N, une montée au lacs Jovets ou au col du Bonhomme...

Les variantes sont nombreuses dans ce secteur, votre guide choisira la pente parfaite en fonction des conditions et du niveau technique du groupe.

Le retour s'effectuera en passant par le refuge de la Balme puis celui de Nant Borrant pour se terminer à Notre Dame de la Gorge où nous retrouverons les voitures.

Dénivelé : + 400 à 600m / -1200m

Durée : 6h à 7h

**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 2024

En collective :

- mardi – mercredi 26-27 décembre
- samedi – dimanche 13-14 janvier
- dimanche – lundi 21-22 janvier
- samedi – dimanche 3-4 février
- samedi – dimanche 17-18 février
- mercredi – jeudi 21-22 février
- samedi – dimanche 2-3 mars
- dimanche – lundi 17-18 mars
- mardi – mercredi 9-10 avril

En privé : tous les jours de mi-décembre à fin avril suivant les conditions et les disponibilités au refuge.



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

## ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

6 personnes maximum par guide.  
Départ assuré en collective à partir de 4 personnes.  
Vous serez encadrés par un guide de haute montagne.

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Pour bons skieurs en bonne condition physique, ayant l'habitude de pratiquer le hors-piste (niveau classe 2 en ESF).

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez un doute sur le niveau requis.

Vous évoluerez sur un itinéraire de haute montagne non balisé, vous devez être conscients des dangers liés à cette activité (avalanches, températures très basses, etc...).

## TARIFS 2024

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

430€ / personne (départ assuré à partir de 4 personnes)

### **Tarif des formules en privé :**

1 participant : 1220€ par personne  
2 participants : 710€ par personne  
3 participants : 520€ par personne  
4 participants : 440€ par personne  
5 participants : 390€ par personne  
6 participants : 350€ par personne

### **Le prix comprend**

- L'encadrement par un guide haute montagne
- La 1/2 pension au refuge des Prés
- Repas chaud au refuge le J1 et un pique-nique le J2
- Les remontées mécaniques aux Contamines

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

- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- Le transport de Saint Gervais jusqu'aux Contamines
- Votre assurance personnelle
- Votre matériel technique et votre kit de sécurité
- 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 60 jours avant la date du départ.



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

## ASSURANCES

Être couvert par une assurance « assistance-rapatriement » est obligatoire pour participer à nos séjours : elle devra vous couvrir en haute montagne pour la recherche et le secours par hélicoptère.

Si vous ne possédez pas d'assurance « assistance-rapatriement », nous pouvons vous en proposer une au tarif de 10€ (5€/jour). Nous proposons aussi en option une assurance « annulation » au tarif de 24€ (12€/jour). Cette assurance ne prend pas en compte le caractère sportif de nos séjours.

Les livrets d'assurances sont téléchargeables sur notre site internet.

## RENDEZ-VOUS

Vous avez rendez-vous avec les guides la veille du départ au [bureau des Guides de Saint-Gervais \(au 43 rue du Mont Blanc, 74170 Saint Gervais\)](#) situé dans l'office du tourisme au centre du village à 18h30. Merci de nous indiquer si vous ne pouvez pas être présent, le rendez-vous pourra se faire par téléphone.

## LISTE DU MATERIEL

### Matériel Technique

- Sac à dos avec système de fixation des skis et d'une capacité suffisante ( $\pm$  35/40 litres)
- Skis de randonnée légers avec une semelle propre et couteaux adaptés aux fixations
- Peaux adaptées à la largeur des skis et encollées proprement
- Chaussures de ski de randonnée. Il est impératif de protéger les zones de frottement (talons, ...)
- Compeed et Elasto dès le premier jour.
- Bâtons de ski avec des rondelles larges
- DVA, pelle et sonde pliantes

Le matériel technique est disponible à la location chez nos partenaires :

Pour Saint Gervais : [blanc-sport-saintgervais.com/](http://blanc-sport-saintgervais.com/) [www.unlimited-saintgervais.com](http://www.unlimited-saintgervais.com),

Pour les Contamines : [www.intersport-lescontamines.com/](http://www.intersport-lescontamines.com/)

### Vêtements

- Bonnet ou cagoule + bandeau polaire ou buff et casquette pour le soleil
- Sous-vêtements en fibres modernes
- Veste polaire ou duvet légère
- Veste polaire ou veste duvet épaisse pour le fond du sac
- Veste type Gore-Tex® coupe-vent et imperméable
- Pantalon type Gore Tex® : coupe-vent et imperméable
- Collant en fibre moderne
- Chaussettes chaudes

### Accessoires indispensables

- Lunettes de catégorie 4 et masque de ski
- Gants de ski chauds et imperméables + sur-moufles
- Lampe frontale ultra légère + piles de rechange
- Drap-sac, style drap SNCF
- Gourde isotherme (1.5L)
- Pharmacie : Elastoplast, pansements Compeed double-peau, crème solaire, écran lèvres, antidouleurs, bouchons d'oreilles, médicaments personnels.
- Papiers d'identité et d'assurance, espèces pour le refuge
- Masques et gel hydroalcoolique
- Mini-trousse de toilette et petite serviette de toilette

**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.**