



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 POUR LES NEOPHYTES : NUIT AU REFUGE DE MIAGE

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

J1 Pâturages de Miage

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 !

D+ 450m – Temps de marche effectif : 3h

J2 Glacier de Bionnassay

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.

D+ 600m/D- 950m – Temps de marche effectif : 6h

DESCRIPTIF POUR LES AGUERRIS : NUIT AU REFUGE DE PLAN GLACIER

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

J1 Glacier de Bionnassay – refuge de Plan Glacier

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'oubliez pas votre nuit au refuge de Plan Glacier, refuge perché d'une vingtaine de places !

D+ 1600m/D- 100m – Temps de marche effectif : 6h

J2 Alpage de Miage

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.

D+ 100m/D- 1500m – Temps de marche effectif : 5h

**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 !**



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

DATES 2024

Départ en sorties collectives tous les mercredis de fin juin à début septembre suivant les conditions. Autres dates sur demande pour groupes déjà constitués en fonction des disponibilités en refuge.

GROUPE ET ENCADREMENT :

10 personnes maximum par accompagnateur en formule collective et jusqu'à 12 en formule privée pour Miage (8 pour les groupes allant à Plan Glacier).

Vous serez encadrés par un accompagnateur.

Départ assuré en collective à partir de 6 personnes.

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 !**

TARIFS 2024

Tarif des formules collectives :

220€ par personne en collective

Tarif des formules privées (jusqu'à 12 personnes par accompagnateur) :

1 participant : 790€

2 participants : 450€ par personne

3 participants : 335€ par personne

4 participants : 280€ par personne

5 participants : 245€ par personne

6 participants : 230€ par personne

7 participants : 210€ par personne

8 participants : 195€ par personne (nombre maximum pour Plan Glacier)

9 participants : 190€ par personne

10 participants : 185€ par personne

11 participants : 175€ par personne

12 participants : 170€ par personne

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



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 ne comprend pas

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

Nous ne prenons pas les chèques-vacances.

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 _____ de _____ 5€/jour.

Nous proposons aussi en option une assurance « annulation » au tarif de 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.



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 / buff
- 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)
- Masques et gel hydroalcoolique
- tongs ou sandales légères pour le soir (conseil : éviter les baskets)

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
- médicaments 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

**LE POIDS DE VOTRE SAC A DOS NE DEVRAIT PAS EXCEDER 8 KG !
GARDEZ DE LA PLACE POUR LES PIQUE-NIQUES.**