



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 TOUR DES FIZ

En 3 jours

Randonnée itinérante atypique dans le Désert de Platé !

Vous désirez faire du hors sentier facile avec des variantes inoubliables, éviter les lieux trop fréquentés, partager une véritable expérience conviviale (personnelle et collective) et découvrir le milieu naturel alpin à sa juste valeur : c'est justement notre force, notre spécialité, notre marque de fabrique !

Notre approche qualitative, qui se veut professionnelle et intimiste, résulte d'un tri rigoureux des itinéraires et des hébergements de montagne. Partagez notre philosophie et « restez dans le vrai » !



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

Si vous souhaitez découvrir les 33 kms et 2475 m de dénivelés positifs en 3 jours, des passages historiques et une nature grandiose, alors suivez-nous. Les sculptures des reliefs et les nuits dans des refuges typiques nichés dans des vallons sauvages vous attendent !
Pour finir de comparer, nous vous invitons à lire les retours d'expériences clients dans notre article de blog : « [Tour des Fiz par Yves Jacquemoud](#) ».

DESCRIPTIF

La veille Rendez-vous à 18h30 au bureau des Guides de Saint Gervais pour le briefing du séjour et les questions pratiques (lieu et heure de rendez-vous du lendemain).

J1 Lac de Pormenaz

Nous partons en début de matinée du chalet de la réserve naturelle de Passy, à Plaine Joux. A la rencontre entre le massif des Aiguilles Rouges (massif de roches métamorphiques) et la chaîne des Fiz (massif calcaire), l'itinéraire alternant chemin et sentier est jalonné de lacs. Au lac de Pormenaz nous découvrons un vallon sauvage via un hors sentier facile, avant de rejoindre le refuge idéalement placé face au massif du Mont Blanc !

Dénivelé : D+ 875m/D- 200m – 7,8 km environ
Temps de marche effectif : 5h

J2 Col d'Anterne et Vallon de Sales

Après une mise en jambes tonique en passant le premier col de la journée, nous découvrons de lac en lac et de cascade en cascade un paysage très différent du jour précédant, c'est vraiment dépaysant et intéressant.

Dénivelé : D+ 850m/D- 950m – 12,9km environ
Temps de marche effectif : 6h

J3 Panoramique sur le Mont Blanc

L'itinéraire, en partie hors chemin, devient plus minéral, plus intimiste et merveilleux pour atteindre le sommet du Désert de Platé.

Ce jour est à la fois contemplatif et instructif : du plaisir de la photo panoramique à la recherche de fossiles, vous ne serez pas déçu.

Puis nous descendons la longue vallée de Platé face au Mont Blanc, pour rejoindre Plaine Joux lieu de notre départ

Dénivelé : D+ 750m/D- 1300m – 11km 9 environ
Temps de marche : 7h00

**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

Départs prévus le 16 juillet et le 20 août.

Autres dates sur demande ou pour des groupes déjà constitués en fonction des disponibilités aux refuges.

TARIFS 2024

Tarif des formules collectives :

345€ par personne

Minimum de 6 participants, maximum 10.

Tarif des formules privées (groupe 1 à 10 maximum) :

1 participant : 1230€

2 participants : 700€ par personne

3 participants : 530€ par personne

4 participants : 440€ par personne

5 participants : 390€ par personne

6 participants : 360€ par personne

7 participants : 320€ par personne

8 participants : 310€ par personne

9 participants : 295€ par personne

10 participants : 290€ par personne

Le prix comprend

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les demi-pensions en refuges
- Les pique-niques de midi

Le prix ne comprend pas

- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- Le transport de Saint Gervais à Plaine Joux
- Les douches dans les refuges
- Votre matériel de randonnée
- Votre assurance personnelle

ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

10 personnes maximum par guide.

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.



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

Entre 4 à 6h de marche par jour sur sentiers. Passage sur pierriers ou névés selon l'enneigement. Portage des affaires personnelles et des pique-niques pour 3 jours, le poids du sac à dos ne doit pas excéder 8Kgs (avec l'eau). N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute sur le niveau requis.

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.

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 hors des domaines skiabiles.

Si vous ne possédez pas d'assurance « assistance-rapatriement », nous pouvons vous en proposer une au tarif de 5€ par jour.

Nous proposons aussi en option une assurance « annulation » au tarif de 12€ par jour.

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 situé dans l'office du tourisme au centre du village à 18h30.

Lien adresse : <https://goo.gl/maps/58Kc9c7E3FsXXAcQ6>

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

Autres 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)
- Tonges ou sandales légères pour le soir (conseil : éviter les baskets)
- Masques et gel hydroalcoolique

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
- Des espèces pour boissons et autres extras aux refuges
- 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 !!**