



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 DU MONT-BLANC

## « Sacs légers » en 7 jours

Vous êtes sur le point de choisir la meilleure solution pour réaliser ce très beau parcours du Tour du Mont Blanc.

Vous désirez sortir des sentiers indiqués dans les topos et suivis par tous, partager une véritable expérience personnelle et collective : partez avec nous ! Pendant vos premières 36 heures voire plus, vous rencontrerez plus de marmottes et de chamois que d'humains.

Notre approche qualitative, professionnelle et intimiste, ponctuée de surprises et de hors sentiers adaptés, résulte d'un tri rigoureux des itinéraires et des hébergements de montagne.

100 kms et 6500m de dénivelé en 7 jours, des passages historiques, des cultures à découvrir et surtout des paysages variés, une nature grandiose : venez vivre cette itinérance inoubliable ! Faites-nous confiance et nous vous invitons à lire les retours d'expériences clients dans nos blogs.



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

## NOS POINTS FORTS :

- un groupe convivial de 10 personnes maximum (12 pers pour les groupes privés déjà constitués)
- un itinéraire original, ponctué de hors-sentiers
- des hébergements chaleureux et confortables
- la formule « sacs légers », nos bagages nous retrouvent chaque soir à l'hébergement

## DESCRIPTIF

**La veille** Rendez-vous à **18h30 au bureau des Guides des Contamines** pour la rencontre avec votre accompagnateur et les dernières informations pratiques : un apéritif vous sera offert pour un maximum de convivialité.

### **J1 Les Contamines – Col et vallée du Beaufortain.**

Du sommet des remontées mécaniques des Contamines-Montjoie (le Signal 1875m), nous prenons la direction des crêtes de Roselette (2110m), d'où le point de vue est remarquable sur les massifs du Mont Blanc et du Beaufortain. Il est probable que vous rencontriez plus de marmottes que de randonneurs pendant les deux premiers jours du périple. D+ 510m/D- 680m – Temps de marche effectif : 5h à 6h

### **J2 Vallon en Beaufortain – Col de la Croix du Bonhomme – Vallée des Glaciers.**

Montée au Col de la Croix du Bonhomme. Par les passages secrets des alpagistes, nous pénétrons dans le décor minéral des gorges du sentier du Curé. Les verts alpages contrastent avec les cimes enneigées du massif du Mont Blanc, et les clarines des troupeaux de la vallée des Glaciers nous accompagnent jusqu'au refuge. Repas de soir et nuit au refuge. D+ 1050m/D- 876m – Temps de marche effectif : 6h à 7h

### **J3 Col de la Seigne – Vallon de la Lée Blanche – Val Veny.**

Montée au col de la Seigne (2516m), puis descente facile du vallon de la Lée Blanche jusqu'au lac Combal (1970m). De là, une étroite route de montagne puis une piste forestière nous mènent au refuge Monte Bianco. Le col de la Seigne marque la frontière avec l'Italie. Au-delà, apparaissent progressivement l'impressionnante face sud du Mont Blanc qui domine le Val Veny et ses forêts de mélèzes d'un vert tendre. La terrasse du refuge où nous passons la nuit offre une vue splendide sur l'Aiguille Noire de Peuterey et le glacier de la Brenva tout proches (versant Est du Mont Blanc). Repas du soir et nuit dans le Val Veny. D+ 690m/ D- 816m – Temps de marche effectif : 7h à 8h

### **J4 Entrèves – Mont de la Saxe – Pré de Bar**

Une navette nous mène jusqu'au petit village de Planpincieux (1627m) d'où nous partons à pied pour Armina (2000m) puis Malatra, avant de redescendre dans le Val Ferret. Ce magnifique belvédère, peu parcouru, offre un splendide panorama qui s'étend du sommet du Mont Blanc jusqu'aux Grandes Jorasses. Face à nous, tout n'est que rochers, sommets enneigés dépassant les 4000 mètres d'altitude et glaciers étincelants.



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 refuge est situé face au glacier de Pré de bar, dont la langue terminale vient lécher le fond du vallon. Repas du soir et nuit dans le Val Ferret italien.

D+ 700m / D- 550m – Temps de marche effectif : 5h à 6h

#### **J5 Grand Col Ferret - Frontière – Val ferret Suisse.**

Journée découverte en dehors des sentiers battus, passage du col Ferret (2537 m) marquant la frontière italo-suisse. Traversant d'agréables alpages, nous redescendons dans le Val Ferret suisse : changement radical de paysages, nous quittons les reliefs encaissés valdotains pour les rondeurs suisses.

Nous aurons un transfert en fin d'après-midi depuis la Fouly jusqu'à Champex pour y passer la nuit.

D+ 550 m / - 550 m – Temps de marche effectif : 5h à 6h

#### **J6 Alpages suisses**

L'accompagnateur choisira en fonction des conditions et du niveau des participants de vous faire profiter du grandiose belvédère sur la vallée du Rhône ou d'accéder à la fenêtre d'Arpette par un cheminement fatiguant et plus délicat dans les rochers, avant de rejoindre le col de la Forclaz. De ce lieu, un bus nous transfère au sympathique gîte du Moulin au bout de la vallée de Chamonix.

D+ 1100 m / - 1385 m - Temps de marche effectif : 6h à 7h

#### **J7 Lacs de Chéserys**

Après une montée agréable vers les lacs des Cheserys (esthétiques voisins du lac Blanc). Face à nous, le Mont Blanc, majestueux, est entouré des sommets célèbres de l'Aiguille du Midi, l'Aiguille Verte, l'Aiguille des Drus et des glaciers du Tour, des Bossons et la Mer de Glace... Nous redescendons au village d'Argentière puis retour aux Contamines-Montjoie en taxi.

D + 1000 m / - 900 m - Temps de marche effectif : 6h à 7h

**Les accompagnateurs en montagne pourront être amenés à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et du niveau des participants.**



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 2021

Départ tous les dimanches du 20 juin au 12 septembre.

Excepté le 1er août : en raison de la cérémonie de la fête des guides le départ est décalé au lundi 2 août.

Autres dates sur demande pour groupe déjà constitué (en fonction des disponibilités dans les refuges).

## GROUPE ET ENCADREMENT

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne français local (Brevet d'Etat).

Groupes de 6 à 10 personnes pour les collectives, jusqu'à 12 pour les groupes privé.

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Pour un randonneur en bonne condition physique, pratiquant un sport d'endurance durant l'année, ne présentant pas de contre-indication médicale à la marche en montagne avec un portage de sac (6 à 8 Kg), et ayant déjà une première expérience de la randonnée itinérante. Passage sur pierriers ou névés selon l'enneigement. Entre 5h et 8h de marche sur sentier par jour. Portage des affaires pour la journée, avec le pique-nique. N'hésitez pas à nous consulter si vous avez un doute sur le niveau requis.

Il est possible de passer des étapes si vous êtes trop fatigué : nous avons les tarifs des transports en taxi, qui seront intégralement à votre charge.



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

## TARIFS 2021

### **Tarif des formules collectives :**

985 € par personne en collective : départ assuré à 6 participants minimum (si vous êtes moins d'inscrits, un supplément pourra être proposé pour maintenir le départ, avec l'accord de tous les participants).

### **Tarif des formules privées (groupes de 12 pers. maximum par accompagnateur) : nous contacter**

#### **Le prix comprend**

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les ½ pensions en refuges/gîtes/auberges
- Les pique-niques
- Les transferts en bus, télécabines et taxis prévus au déroulé normal du programme
- Le transport des bagages par véhicules

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

- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- Votre assurance personnelle
- Votre matériel de randonnée
- Tout ce qui ne figure pas dans « prix comprend »

## INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% plus le montant des assurances en option. Le solde sera à régler 30 jours avant la date du départ.

Etre couvert par une assurance « assistance-rapatriement » est obligatoire pour participer à nos séjours : vous devez être couvert sur l'Italie et la Suisse, notamment en cas de transfert par hélicoptère jusqu'à l'hôpital le plus proche.

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 des Contamines-Montjoie** : nous pouvons vous conseiller des hébergements sur place.



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

Veillez à bien préparer 2 sacs : votre sac à dos et votre sac transporté par le taxi.

Vous recevrez les indications concernant le transport des bagages lors de la confirmation d'inscription.

### **1/ DANS VOTRE SAC A DOS OU SUR VOUS**

Le poids de votre sac à dos pour la journée ne devrait pas excéder 6 kg. Gardez de la place pour les repas du midi qui vous seront fournis chaque jour.

#### Equiperment vestimentaire :

- Chaussures de randonnée avec tiges hautes et semelle crantée (les chaussures à tiges basses ne protégeant pas la cheville sont à proscrire)
- Chaussettes de randonnée
- 1 short ou 1 pantalon de randonnée (astucieux : le pantalon avec jambes détachables)
- 2 ou 3 tee-shirts (conseil : éviter le coton - choisir de préférence en matière synthétique respirante)
- 1 polaire chaude + 1 polaire fine
- 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
- Gants polaires
- 1 sur-pantalon (facultatif) imperméable

#### Accessoires :

- Sac à dos confortable avec ceinture ventrale et bon système de portage (30/35L maximum)
- Gourde ou camel-back d'1,5L (choisir des gourdes légères ou des bouteilles plastiques solides)
- Couteau / cuillère
- Un récipient étanche pour y mettre les pique-niques qui seront distribués, contenant 500ml environ
- De quoi grignoter : fruits secs (sucrés/salés), barres de céréales, friandises ...
- Mini-pharmacie : pansements spéciaux pour ampoules (type "compeed") / pansements plaies diverses / bande "elastoplast" / serviettes alcoolisées désinfectantes
- 1 grand sac poubelle pour l'étanchéité du sac à dos
- 2 bâtons de marche (télescopiques)
- une cape imperméable (poncho idéalement avec des manches) et des guêtres

#### 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



43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## 2/ DANS VOTRE SAC TRANSPORTE PAR TAXI

Maximum 15 kg : Tout supplément pourra vous être facturé par le taxi d'assistance.

Choisir de préférence un sac de voyage non volumineux et solide : les grosses valises rigides type « valise avion » sont à proscrire, pas de valise à roulette.

### Vêtements et accessoires

- Vêtements de rechange (tee-shirts, chaussettes, pantalon, sous-vêtements...) et tenue de nuit
- « sac à viande » ou sac de couchage ultra léger (*couvertures sont fournies*)
- Kit de toilette : savon, serviette légère, papier toilette, kleenex, lingettes...
- Sacs plastiques pour poubelle ou protéger affaires
- Lampe frontale (1 pour 2 personnes) + pile neuve
- Tongs ou sandales légères pour le soir (*éviter les baskets*)

### Pharmacie personnelle

- Bouchons d'oreilles (type "boules quies")
- Médicaments contre : douleur et fièvre / problèmes digestifs / anti-inflammatoire
- MÉDICAMENTS PERSONNELS et LISTE DES ALLERGIES ou CONTRE INDICATIONS