



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



LES DOMES DE MIAGE A SKI

2 jours

Sommet et descente superbes se déroulant dans un cadre sauvage et souvent méconnu du massif, avec des points de vue inhabituels sur le versant sud-ouest du Mont Blanc.



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 Rendez-vous avec le guide à 18h30 au bureau de Saint Gervais.

J 1 Contamines – refuge de Conscrits

Départ du village des Contamines (1210m), montée au refuge de Tré-la-Tête (1970m), par le glacier de Tré-la-Tête nous rejoignons le refuge des Conscrits (2610m).

Dénivelé : + 1400m - Environ

J 2 Dômes de Miage

Ascension des Dômes de Miage (3670m). Cette course glaciaire représente à la fois une superbe rando à la montée, et du grand ski à la descente. Vue sur l'Aiguille de Tré-la-Tête, le Mont Blanc et l'Aiguille de Bionnassay.

Dénivelé : + 1068 m / - 2460m

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 2021

De mi-mars à mai selon les conditions d'enneigement.

ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

2 personnes maximum par guide.

Départ assuré en collective à 2 personnes.

Vous serez encadrés par un guide de haute montagne.

NIVEAU TECHNIQUE ET PHYSIQUE

Pour bons skieurs de randonnée en bonne condition physique.

Passages de cols et de sommets présentant quelques difficultés techniques : expérience du ski de randonnée et de l'alpinisme nécessaires.

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 (crevasses, chutes de séracs, chutes de pierres, avalanches, températures très basses).



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 de la formule en collective :

575€ / personne

Tarifs des formules en privé :

1 participant : 995€ / personne

3 participants : 720€ / personne

Le prix comprend

- L'encadrement par un guide de haute montagne
- La ½ pension au refuge des Conscrits (nuit en dortoir)
- Les casse-croûtes du midi

Le prix ne comprend pas

- Les boissons, barres de céréales et autres dépenses personnelles
- Votre assurance personnelle
- Votre matériel de ski de randonnée
- Votre matériel de sécurité : DVA, pelle, sonde
- Le transport de Saint Gervais aux Contamines-Montjoie
- 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% (sur le tarif du stage + option hôtel) ajouté du montant des assurances si vous y souscrivez.

Le solde sera à régler au plus tard 30 jours avant la date du départ.

ASSURANCES

Etre couvert par une assurance « assistance-rapatriement » est obligatoire pour participer à nos séjours : elle devra vous couvrir en haute montagne, hors des domaines skiables pour la recherche et le secours par hélicoptère sur les territoires français, italien et suisse.

Si vous ne possédez pas d'assurance « assistance-rapatriement », nous pouvons vous en proposer une au tarif de 1.5% du montant total du séjour.

Nous proposons aussi en option une assurance « annulation » au tarif de 3.5% du montant total du séjour. Cette assurance ne prend pas en compte le caractère sportif de nos séjours (cf livret assurance).

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

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 de phoques autocollantes coupées en arrondi à 5 cm du talon du ski
- Chaussures de ski de randonnée. Il est impératif de protéger les zones de frottement (talons, ...) avec Compeed et Elasto dès le premier jour.
- Bâtons de ski avec des rondelles larges
- Baudrier et mousqueton à vis
- Une paire de crampons
- DVA, pelle et sonde pliantes

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

- pour Saint Gervais - <https://blanc-sport-saintgervais.com/> (skis/peaux/chaussures/matériel technique)
- www.unlimited-saintgervais.com, (matériel technique)
- pour les Contamines - www.intersport-lescontamines.com/ (skis/peaux/chaussures/matériel technique)

Tarifs indicatifs de la location pour 2 jours :

- pack chaussures + skis + peaux + couteaux + bâtons = environ 90€

Vêtements

Haut du corps :

- 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

Bas du corps :

- Pantalon type Gore Tex : coupe-vent et imperméable
- Collant en fibre moderne
- Chaussettes chaudes
- Gants de ski chauds et imperméables + sur moufles

Accessoires indispensables

- Lunettes de catégorie 4 et masque de ski
- Lampe frontale ultra légère + piles de rechange
- Drap-sac, style drap SNCF
- Sachets plastiques pour protéger vos affaires
- 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.