



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



MASSIF DE TRE LA TETE

Raid glaciaire en 5 jours

Notre fief !

Dans un cadre sauvage et souvent méconnu du Massif du Mont Blanc, vous gravirez le Mont Tondu, le Dôme des Glaciers pour finir en beauté par la prestigieuse traversée 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

La veille Rendez-vous au bureau des Guides à Saint-Gervais à 18h30, pour un briefing avec les guides.

J1 Refuge de Tré-la-Tête

Rendez-vous en début d'après-midi au village des Contamines-Montjoie pour rejoindre le refuge de Tré-la-Tête (1970m).
Dénivelé : + 770m

J2 Mont Tondu 3196m

Départ du refuge pour rejoindre le glacier de Tré-La-Tête puis le glacier du Tondu. Nous longeons la crête du Pain de Sucre (3169m) en rocher pour atteindre le sommet du Mont Tondu (3196m). Puis retour sur le col du Tondu (2895m) et nuit au refuge Robert Blanc (2750m) qui se situe sur le versant de Bourg Saint Maurice.
Dénivelé : + 1226m / - 450m

J3 Dôme de Neige des Glaciers 3592m

Du refuge, nous traversons à flanc pour rejoindre le glacier que nous remontons pour gravir le Dôme de Neige des Glaciers (3592m). Belle course de neige sauvage, vue imprenable sur le bassin de Tré-La-Tête. Retour par le même chemin pour redormir au refuge Robert Blanc.
Dénivelé : + 842m / - 842m

J4 Col du Tondu 2895m

Passage du Col du Tondu (2895m) et descente sur le glacier de Tré-la-Tête pour dormir au refuge des Conscrits (2602m).
Dénivelé : + 150m / - 293m

J5 Dômes de Miage

Ascension des Dômes de Miage en traversée que nous atteignons en remontant le haut du glacier de Tré-la-Tête et le col des Dômes. Un classique ! Magnifique arête de neige face au Mont Blanc. Retour dans la vallée.
Dénivelé : + 1170m / - 2500m

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



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

En collective : tous les dimanches de mi-juin jusqu'à mi-septembre.

En privatif : tous les jours de mi-juin à mi-septembre

PARTICIPANTS

Un guide pour 4 pour les 4 premiers jours puis 1 guide supplémentaire pour l'ascension des Dômes de Miage.

En collective : départ à 4 personnes.

Départ possible à 3 personnes avec supplément de prix* (cf. liste des tarifs)

NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Une expérience des techniques de base de l'alpinisme est demandée (cramponnage, marche en cordée). Une bonne préparation est nécessaire pour ce raid, il s'adresse à des personnes sportives. Vous serez amené à marcher entre 6 et 10 heures par jour, il faut donc vous préparer en pratiquant des sports « cardio » lors de séances de longue durée.

Sports d'endurance : vélo, course à pied et randonnées. Et n'oubliez pas pendant 5 jours vous marcherez avec un sac de 8 kilos sur le dos, ce qui augmente considérablement l'effort à fournir, donc lors de vos sorties entraînez-vous à marcher avec ce poids supplémentaire.

TARIFS 2021

Tarif de la formule collective si 4 personnes inscrites de façon individuelle :

1085€ par personne

Tarif de la formule privée :

- 1 participant : 3295€ par personne
- 2 participants : 1795€ par personne
- 3 participants : 1325€ par personne
- 4 participants : 1360€ par personne

Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute -Montagne
- Les demi-pensions dans les refuges
- Les pique-niques ou repas de midi

Le prix ne comprend pas

- Les boissons
- La location du matériel
- Le transport de Saint Gervais aux Contamines
- Votre assurance personnelle
- Tout ce qui ne figure pas dans le prix comprend



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

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

INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% 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 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 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.

LISTE DU MATERIEL

Matériel Technique :

- Casque
- Sac à dos de 35 / 40 Litres
- Deux bâtons de marche télescopiques avec rondelles
- Baudrier avec mousqueton à vis
- Piolet
- Guêtres
- Chaussures de haute montagne à semelles rigides permettant de mettre des crampons
- Crampons semi automatiques équipés d'anti-bottes

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

- Pour Saint Gervais
 - <https://blanc-sport-saintgervais.com/>
 - www.unlimited-saintgervais.com,
- pour les Contamines
 - www.intersport-lescontamines.com/

Vêtements :

- Haut du corps :
 - Bonnet et foulard ou passe montagne
 - Sous vêtement en fibres moderne, manches longues et manches courtes
 - Veste polaire ou veste duvet épais pour le fond du sac
 - Veste polaire ou duvet plus légère
 - Veste type Gore Tex (l'anorak de ski n'est pas adapté)
- Bas du corps :
 - Collant en fibre moderne
 - Pantalon type Gore Tex
 - Chaussettes chaudes

Accessoires indispensables :

- Lunettes de catégorie 4
- Masque de ski
- Casquette
- Lampe frontale et piles
- 2 paires de gants : une légère et une paire plus chaude type moufles
- Un drap de couchage pour les refuges (pas besoin de sac de couchage)
- Crème solaire et écran labial très haute protection
- Thermos (0.5 L minimum) et barres énergétiques
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, secondes peaux, bouchons d'oreille)
- Papiers d'identité, assurance, et des espèces pour les refuges

Prévoir vos papiers et de l'argent pour les boissons et extras. 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.