

## Le tour du mont Blanc en 7 jours en liberté

Faire le **tour du Mont Blanc en 7 jours**, c'est randonner en moyenne altitude, au cœur de la haute montagne, entre sommets majestueux et **glaciers imposants**, tout en traversant des paysages à couper le souffle chaque jour. Les sentiers en balcon serpentent à travers le Valais suisse, le Val d'Aoste italien et la Savoie française, unis par leur histoire commune sous le toit de l'Europe.

---

Ce qui marque, c'est la proximité des glaciers, offrant un spectacle grandiose tout au long du parcours. **Le tour du Mont Blanc en 7 jours** suit un itinéraire inversé pour vous permettre de profiter d'une montagne plus calme, loin des sentiers habituels.

Vous avez le choix entre différentes formules : dortoir ou chambre, avec ou sans transport de bagages. Avec un **dénivelé positif** qui défie et récompense, chaque **nuit en refuge** devient un moment de repos bien mérité. Faire le tour du Mont Blanc est une aventure inoubliable, riche en panoramas exceptionnels et en histoires ancestrales.

Partez à la [découverte du Mont Blanc grâce à notre guide complet](#).

## PROGRAMME

### Jour 1 : Le Tour - Col de Balme - Trient



Votre aventure du **tour du Mont Blanc en 7 jours** commence à 10h avec un rendez-vous à la *gare SNCF de Montroc-le-Planet* pour récupérer vos bagages avant de démarrer la journée. Depuis le village de Montroc, une petite marche d'un kilomètre vous conduit au charmant village du Tour. Ensuite, vous entamez une ascension tranquille vers les Chalets de Charamillon, avec la possibilité d'atteindre le Col de Balme ou de suivre l'époustouflant balcon des Posettes. Ce sentier offre une vue imprenable sur le Mont Blanc et les glaciers scintillants du Tour et d'Argentière. La descente vous fait traverser de magnifiques alpages suisses jusqu'au village de Trient, un havre de paix après cette première journée pleine de découvertes.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h

**DÉNIVELÉ +** : 840 m

**DÉNIVELÉ -** : 920 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 2 : Bovine ou Fenêtre d'Arpette - Champex**



Pour cette deuxième journée, deux itinéraires s'offrent à vous. Le premier traverse les alpages paisibles de Bovine, en suivant un sentier balcon surplombant majestueusement la vallée du Rhône. L'autre, plus ambitieux, passe par la mythique Fenêtre d'Arpette, à 2665 mètres d'altitude. Ce passage d'altitude vous transporte dans un paysage minéral spectaculaire avant de redescendre doucement vers Champex, un charmant village suisse niché autour d'un lac de montagne. Quelle que soit l'option choisie, la journée sera riche en panoramas époustouflants.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h par Bovine (6h30 par Arpette)

**DÉNIVELÉ +** : 1100 m par Bovine (1300 m par Arpette)

**DÉNIVELÉ -** : 750 m par Bovine (970 m par Arpette)

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 3 : Grand Col Ferret - Val Ferret Italien**

Après un court transfert en bus, vous entamez l'ascension des alpages de la Peule jusqu'au **Grand Col Ferret**, culminant à 2537 mètres. Cette montée progressive vous amène à la frontière entre la Suisse et l'Italie, où les paysages changent radicalement. Pour les plus aventureux, un détour par la tête Ferret est possible. Une fois la frontière franchie, la descente s'amorce dans le val Ferret italien, offrant des vues imprenables sur les majestueuses Grandes Jorasses. Chaque pas vous rapproche des merveilles de la haute montagne italienne  
Nuit en gîte d'étape ou refuge.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 800 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte ou en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

#### **Jour 4 : Mont de la Saxe - Courmayeur**

Pour votre 4ème jour du tour du **Mont Blanc en 7 jours**, vous montez à travers les hameaux authentiques de Sécheron et d'Armina pour atteindre l'extraordinaire sentier **balcon du Mont de la Saxe**. Ce chemin, suspendu au-dessus de la vallée, offre une vue spectaculaire sur le versant sud du massif du Mont Blanc, avec le Mont Dolent, l'aiguille du Triolet et les Grandes Jorasses en toile de fond. Une montée optionnelle au col Sapin ravira les plus audacieux. Enfin, vous descendez vers Courmayeur, et après un court transfert, vous atteignez votre gîte perché au-dessus du village.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 650 m

**DÉNIVELÉ -** : 1200 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

#### **Jour 5 : Col de la Seigne - Les Mottets ou les Chapieux**



Cette journée vous mène à travers le val Veny jusqu'au refuge Elisabetta, avec une pause au superbe lac de Miage en option. Ensuite, vous grimpez au **col de la Seigne**, marquant la frontière entre l'Italie et la France, avec une vue incroyable sur l'envers du Mont Blanc. Pour les amateurs de défis, une variante alpine par le balcon de Chécroui et le **mont Fortin** s'offre à vous. Vous descendez ensuite vers le refuge des Mottets ou les Chapieux, selon les disponibilités.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 650 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte ou en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

#### **Jour 6 : Col des Fours - Col du Bonhomme - Les Contamines-Monjoie**

Le col des Fours, à 2665 mètres, est le point culminant de votre randonnée dans ce **tour du Mont Blanc en 7 jours** et offre un décor alpin grandiose. Après cette ascension, vous descendez vers le col du Bonhomme, un passage historique autrefois emprunté par les colporteurs. Si la nuit précédente a été passée aux Chapieux, vous empruntez directement la montée au col du Bonhomme. La descente se fait par l'ancienne voie romaine jusqu'à la chapelle Notre Dame de la Gorge. Un transfert en bus régulier (gratui) vous conduit à votre hôtel pour une nuit bien méritée.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 1500 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 7 : Champel ou Col du Tricot - Les Houches**

Pour cette dernière journée de votre **tour du Mont Blanc en 7 jours**, vous prenez un transfert (gratui) vers la Gruvaz avant de grimper jusqu'au glacier de Bionnassay. Le choix se fait entre le charmant village de Champel ou le Col du Tricot, perché à 2120 mètres. Ce dernier est un point de vue immanquable sur la vallée de Chamonix, sous les majestueux dômes de Miage et le Mont Blanc. La descente vous mène ensuite au village des Houches, où se termine cette fabuleuse aventure en début d'après-midi. Une liaison en bus permet de revenir facilement à Montroc.

Liaison en bus très facile entre Les Houches et Montroc

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h par Champel (6h30 par le col du Tricot)

**DÉNIVELÉ +** : 750 m par Champel (1100 m par le col du Tricot)

**DÉNIVELÉ -** : 800 m par Champel (1250 m par le col du Tricot)

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

## **Itinéraire modifié avec étape du Lac Blanc le jour 1 (Sur demande)**

### **Jour 1 : Les Praz de Chamonix - Lac Blanc - Le Tour**

Vous entamez votre **tour du Mont Blanc en 7 jours** avec une montée captivante par le téléphérique de la Flégère, vous propulsant vers les balcons du Mont Blanc. À 2300 mètres d'altitude, le lac Blanc vous attend, éblouissant par sa beauté cristalline. Le sentier vous mène ensuite aux lacs des Chéserys, poursuivant votre progression en balcon, au pied des majestueuses Aiguilles Rouges. Une descente au Col des Montets s'annonce, offrant une vue imprenable sur l'ensemble du massif du Mont Blanc pour ce premier jour exaltant. Vous passez la nuit en gîte dans le charmant village du Tour.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30

**DÉNIVELÉ +** : 600 m

**DÉNIVELÉ -** : 850 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 2 : Le Tour - Col de Balme - Trient**

Le deuxième jour, vous cheminerez vers le Col de Balme, un point de vue exceptionnel sur le paysage environnant. Après avoir contemplé les panoramas, vous descendrez vers Trient, profitant des alpages et des majestueuses vallées.

### **Jour 3 : Bovine ou Fenêtre d'Arpette - Champex**

Vous aurez le choix entre deux itinéraires. La traversée des alpages de Bovine par un sentier en balcon vous enchantera, ou vous pourrez opter pour la variante mythique de la fenêtre d'Arpette, un passage à couper le souffle à 2665 mètres. La descente vous conduira à Champex, une étape pittoresque.

### **Jour 4 : Grand Col Ferret - Courmayeur**

Après un transfert en bus, vous monterez par les alpages de la Peule jusqu'au grand col Ferret, culminant à 2537 mètres. Un détour par la tête Ferret est possible pour les plus aventuriers. Une fois la frontière franchie, la descente vers le val Ferret italien vous offrira une vue insolite sur les Grandes Jorasses, avant de rejoindre Courmayeur.

### **Jour 5 : Col de la Seigne - Les Mottets ou les Chapieux**

Vous commencerez la montée depuis le val Veny jusqu'au refuge Elisabetta. Un petit détour vous permettra de découvrir le lac de Miage, un bijou glaciaire. En montant au col de la Seigne, qui marque la frontière entre l'Italie et la France, vous admirerez la face cachée du Mont-Blanc. La descente vous mènera au refuge des Mottets ou aux Chapieux, où vous passerez la nuit selon les disponibilités.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 650 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte ou refuge

### **Jour 6 : Col des Fours - Col du Bonhomme - Les Contamines**

Le sixième jour est marqué par l'ascension au col des Fours, un lieu majestueux à 2665 mètres, offrant un décor spectaculaire de haute montagne. Vous descendrez ensuite au col du Bonhomme, un passage chargé d'histoire, emprunté par les colporteurs d'antan. Votre chemin vous ramènera à la chapelle Notre Dame de la Gorge.

### **Jour 7 : Champel ou Col du Tricot - Les Houches**

Pour conclure votre **tour du Mont Blanc en 7 jours**, vous prendrez un transfert vers la Gruvaz, puis monterez jusqu'au glacier de Bionnassay, en passant par le pittoresque village de Champel ou le col du Tricot, un belvédère incontournable sur la vallée de Chamonix. La descente vous ramènera au village des Houches, où se termine cette incroyable aventure, généralement dans l'après-midi.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

#### **RDV à 10h devant la gare SNCF de Montroc-le-Planet.**

Depuis le parking gratuit des Houches, il y a des bus réguliers, toutes les 30 minutes pour aller jusqu'à Montroc-Le-Planet (compter une heure de trajet, sans réservation).

À votre demande, vos bagages peuvent être pris directement à votre hôtel dans la vallée de Chamonix, dans ce cas il n'y a pas de RDV au départ.

Pour les randonneurs ayant choisi la version "sans transport de bagages", il n'y a pas de RDV à prévoir au départ.

### EN TRAIN :

Aller : départ de Paris-Gare de Lyon la veille à 12h45, arrivée à Chamonix à 19h50.

Les horaires donnés le sont à titre indicatif et doivent être vérifiés impérativement auprès de la SNCF <https://www.oui.sncf/>

Des bus et trains desservent toute la vallée de Chamonix - Liaison régulière toutes les heures entre des Houches et Montroc-le-Planet.

<https://chamonix.montblanbus.com/fr/ligne-de-bus>

### EN VOITURE :

Autoroute A40 jusqu'à Chamonix, puis suivre l'axe principal direction Argentière et la Suisse jusqu'au village de Montroc (1km après Argentière).

Grand parking au lieu de rendez-vous à Montroc-le-Planet et au Village du Tour à 1km.

Si vous désirez laisser votre véhicule dans un parking couvert : Chamonix Park auto à Chamonix : 04 50 53 65 71 (40 à 50€ la semaine).

Vous pouvez également laisser votre voiture au parking gratuit de la télécabine du Prarion aux Houches (fin de la randonnée), et revenir en bus au lieu de rendez-vous à Montroc-le-Planet (1/2 heure de trajet). Votre retour en fin de randonnée en sera facilité.

### EN COVOITURAGE :

Quelques sites de mise en relation entre conducteurs et passagers pour partager des trajets:

<https://covoiturage-libre.fr/> <https://www.laroueverte.com/>

<https://www.roulezmalin.com/> <https://www.blablacar.fr/>.

### AÉROPORT LE PLUS PROCHE :

Genève (GVA)

1h en voiture pour relier Chamonix (aussi en train mais pas très pratique)

De nombreux bus et minibus font la liaison plusieurs fois par jour.

Lyon (LYS)

2h15 pour rejoindre Chamonix en voiture

Train toutes les 2 heures pour Chamonix / 4h15 de voyage.

Paris (PAR)

7h pour rejoindre Chamonix en voiture

Train toutes les 2 heures pour Chamonix / 5 à 6h de voyage.

### DISPERSION

Fin de la randonnée en cours d'après-midi au pied de la télécabine du Prarion aux Houches.

## **RETOUR AU POINT DE DEPART**

Transfert en bus ou en train des Houches à Montroc-le-Planet en fin de randonnée

## **NIVEAU**

Niveau 3

Dénivelé moyen : +/- de 600 à 1200m par jour.

Durée moyenne des étapes : de 5 à 7h par jour.

Difficultés particulières : randonnée accessible aux enfants à partir de 12 ans. Le tour du Mont Blanc est un circuit très bien balisé :

En France : en rouge et blanc pour les sentiers de Grande Randonnée (dans les 2 sens).

En Suisse et en Italie : losanges noir sur fond jaune en fond de vallée et rouge et blanc en altitude (dans les deux sens).

Il est préférable de maîtriser la lecture de carte IGN au 1/25000.

## **HEBERGEMENT**

### **CLASSIQUE :**

6 nuits en dortoir, en refuge ou en gîte.

### **CONFORT :**

6 nuits en gîte en chambre de 2 personnes (en fonction des disponibilités, 1 éventuelle nuit en gîte en chambre 4) Douches chaudes dans tous les hébergements.

### **CONFORT hôtel :**

4 nuits en hôtel et 2 nuits en gîte très confortable, avec salle de bain dans la chambre, en chambre de 2 personnes.

Itinéraire légèrement modifié (nous consulter)

## **TRANSFERTS INTERNES**

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Selon l'option choisie :

**Sans transport des bagages :** Vous portez toutes vos affaires personnelles pendant toute la durée du séjour.

**Avec transport des bagages :** Vous portez seulement vos affaires pour la journée (petit sac à dos). Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement, vous emmènerez vos affaires personnelles pour la nuitée aussi. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

Si vous avez choisi le transport des bagages nous vous recommandons de prendre un sac souple de préférence type sac de sport, 1 sac par personne ne dépassant pas 10 kg.

\*Si vous prolongez vos vacances après la randonnée, nous pouvons prendre en charge votre bagage supplémentaire au départ de la randonnée, étiqueté à votre nom et vous le retrouverez en fin de randonnée.

## **GROUPE**

## **ENCADREMENT**

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

## **MATERIEL FOURNI**

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

#### **Vêtements :**

- Pantalon de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts respirants
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Gore-tex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon et veste type Gore-tex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes....)
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de randonnée déjà rodées (à tige montante et à semelles crantées)
- Chaussures de rechange pour le soir

#### **Matériel divers :**

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Boîte plastique et hermétique de type "Tupperware" pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Encas ou snacks: fruits secs, chocolat, barres de céréales
- Petite pharmacie personnelle (vitamine C, aspirine, pansements etc..).
- Frontale ou lampe de poche
- Drap de sac de couchage et/ou duvet léger
- Deux bâtons télescopiques (à votre convenance)

#### **SAC A DOS de la journée :**

Si vous choisissez l'option portage de bagages, prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

#### **PIÈCE D'IDENTITÉ :**

Carte d'identité ou passeport valide, carte européenne d'assurance maladie conseillée.

### **LE PRIX COMPREND**

- Les documents de voyages,
- L'hébergement en demi-pensions du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour,
- Le transport des bagages entre les hébergements (si vous avez choisi cette option),
- Les frais d'organisations et d'inscriptions,
- Les taxes de séjours.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les pique-niques du midi,
- Les boissons, visites éventuelles et dépenses personnelles,
- Les transferts en bus de ligne (environ 25€ à 30€ par personne),
- La montée en télécabine du J1 si étape du Lac Blanc (environ 18€ par personne).