

Tour du Mont-Blanc

En semi-autonomie

Sportif : Séjour de 9 Jours / 8 Nuits

Introduction / Descriptif du séjour :

Le fameux tour du Mont-Blanc, 9 Jour d'immersion autour de cet impressionnant massif entre France, Suisse et Italie. Le GR mythique et sportif avec ses sentiers au pieds des glaciers, ses cols d'altitude et des paysages magnifiques nous fera découvrir la montagne dans son ensemble. Dans cette versions moderne, nous dormirons en refuge ou auberge pour des nuit confortables et réparatrices et utiliserons les transports en commun au passage de Chamonix et Courmayeur.

Points Forts :

- **Un GR Mythique**
- **Des paysages magnifiques**
- **Itinéraire sur 3 pays**
- **Semi-autonomie**
- **Encadrement par un Accompagnateur en montagne diplômé d'État.**



Programme du séjour :

Jour 1 : Chamonix – Le Tour

Rendez-vous à la gare de Chamonix à 9h00.

Programme détaillé de la journée :

Nous nous retrouvons à Chamonix pour le briefing de départ.

La première étape passe par le massif des aiguilles rouges pour avoir un panorama imprenable sur le Mont-Blanc. Nous passerons au lac blanc et son refuge. Une première journée de mise en jambe avec un profil plutôt descendant.

Arrivée au village du tour en fin d'après-midi pour s'installer dans notre hébergement.

580m de dénivelé positif - 12 km – 5 heures

Repas compris : Pique-nique, Dîner

Hébergement : Chalet CAF du tour

Jour 2 : Le Tour – Trient (CH)

Programme détaillé de la journée :

Départ du tour pour l'aiguille des posettes (2201m) et le col de Balme (2191m).

Ce jour-là nous passons en Suisse pour arriver à Trient où nous passerons la nuit.

900 m de dénivellée positive - 15 km - 7 heures

Repas compris : Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner

Hébergement : Auberge du mont-blanc

Jour 3 : Trient - Champex

Programme détaillé de la journée :

Col de la Forclaz et alpage de Bovine au programme de cette étape. Surplombant la vallée du Rhône nous découvrons la beauté des alpages Suisse.

Option possible par la fenêtre d'Arpette (2665m) sous-condition physique et météo.

Arrivée dans la vallée de Champex.

1000 m de dénivellée positive - 18 km - 7 heures

Repas compris : Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner

Hébergement : Auberge La Grange

Jour 4 : Champex – La Fouly

Programme détaillé de la journée :

Une journée plus soft en dénivelé, pour reposer un peu les jambes. Nous remonterons le jolie et typique Val Ferret Suisse et ses villages de montagnes.

550m de dénivellée positive – 18 km - 7 heures

Repas compris : Petit-déjeuner, Pique-nique, dîner

Hébergement : Auberge Maia joie

Jour 5 : La Fouly – Refuge Bonatti (IT)

Programme détaillé de la journée :

Une grosse étape nous attend. Nous passerons la frontière pour atteindre le Val Ferret Italien. Après avoir basculé le grand col ferret (2537m) le sentier descend face aux glaciers surplombants la vallée. Devant nous se dressera alors la face sud des Grandes Jorasses.

1250m de dénivelée positive - 21 km – 8 heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner, pique-nique, Dîner

Hébergement Refuge Bonatti

Jour 6 : Refuge Bonatti - Courmayeur

Programme détaillé de la journée :

L'itinéraire en balcon sur le val ferret nous un paysage magnifique du versant Italien du Mont-Blanc. Peu de montée pour cette étape mais une belle descente nous permettra de rejoindre Courmayeur. Nous profiterons de la fin d'après-midi dans les ruelles du centre-ville.

250m de dénivelée positive - 14 km – 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner, pique-nique, Dîner

Hébergement Auberge du vieux pommier

Jour 7 : Courmayeur – Les Chapieux (FR)

Programme détaillé de la journée :

Une belle étape au pied de la face sud du Mont-blanc. Un court transfert en navette pour rejoindre le départ de la randonnée. Nous passerons au pied du glacier du Miage pour atteindre le col de la Seigne (2516m) et basculer en France, dans les alpages du Beaufortin.

950m de dénivelée positive - 21 km – 8 heures

Repas compris : Petit déjeuner, pique-nique, Dîner

Hébergement Auberge de la Nova

Jour 8 : Les Chapieux – Les Contamines

Programme détaillé de la journée :

Le col du bonhomme (2329) nous attend pour cette étape. Colporteurs, contrebandiers et même Romains empruntaient ce passage clé. Nous retrouverons ensuite la douce vallée du Bon Nant, pour nous arrêter au Contamines-Monjoie.

950m de dénivelée positive - 17 km – 7 heures

Repas compris : Petit déjeuner, pique-nique, Dîner

Hébergement Auberge la Gélinothe

Jour 9 : Les Contamines - Chamonix

Programme détaillé de la journée :

Départ de la randonnée à travers la forêt pour monter dans les alpages des chalets de Miage. Le raide sentier du col du tricot sera notre ultime effort pour cette dernière étape. Récompensé par un paysage à somptueux, surplombé par le glacier bionnassay, nous continuerons jusqu'à Bellevue pour redescendre en télécabine. Le transfert des Houches à Chamonix se fera en navettes.

1150m de dénivelée positive - 12 km – 7 heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner, pique-nique,

Les temps de marches sont donnés à titre indicatifs

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.



Accueil :

Le Jour 1, rendez-vous à la gare de Chamonix à 9h00.

Dispersion :

Le Jour 9, fin du séjour à Chamonix à 17h00.

Encadrement du séjour :

Accompagnateur : Clément PAGÈS
N° de téléphone : +336 31 81 42 06
Adresse mail : pagescj@gmail.com

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 05 personnes

Nombre de participants maximum : 08 personnes

Niveau de difficulté : Soutenu

- Niveau de difficulté physique de 1 à 4 = 3
Détailier les aptitudes des participants requises pour ce séjour : Pour ce séjour il est nécessaire d'avoir une bonne condition physique pour des effort de longue durée avec un dénivelé modéré à important. L'aisance sur des sentier techniques et rocailleux l'est aussi. Les itinéraires sont parfois en balcons, surplombant la vallée mais pas vertigineux.

Hébergement / Restauration :

- L'hébergement est en auberge ou refuge dans des chambre dortoir de 4/6 personnes en moyenne. Prenez avec vous un sac à viande (drap de sac de couchage).
- Pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 9. Les petits déjeuners et dîners seront pris à l'hébergement, les pique-niques pendant la randonnée.

Transferts internes :

- Les transferts en navettes ou télécabines sont inclus. En cas de rapatriement ou abandon, le coût sera à votre charge si ce n'est pas inclus dans votre assurance.

Prix du séjour : 1300 € / personne

Dates du séjour :

- Du 13/09/2023 au 21/09/2023

Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- Les hébergements pendant le séjour (draps et linge de toilette non fournis au refuge),
- La pension complète du pique-nique du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 9,
- Les transferts en navette ou télécabine prévus au programme.

Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le petit déjeuner du J1 et le dîner du J9.
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Transport des bagages :

- Il n'y a pas de transport de bagages. Nous portons notre équipement pour la durée du trek.

Équipement et Matériel individuel à prévoir :

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant :

En randonnée : Sac à dos de 40/45L

Pour la journée :

- Chaussure de randonnée crantée à tige haute ou basse.
- 1 Chaussettes de rando
- 1 Pantalon de randonnée
- 1 Sous-vêtement
- 1 T-shirt technique 1^{er} couche
- 1 Veste polaire fine 2^{ième} couche
- 1 Veste doudoune chaude 2^{ième} couche bis (à mettre par-dessus la polaire fine)
- 1 Veste imperméable type GoreTex 3^{ième} couche
- 2 tours de coup, type bœuf
- 1 Casquette
- Lunette de soleil
- Crème solaire
- Bâtons
- 1 paire de gant
- 1 gourde (2L)
- 1 Verre, boîte et couvert de pique-nique

Pour le soir ou les rechanges :

- 2 Sous-vêtements (2 lavages en cours de trek)
- 2 paires de chaussettes
- 1 T-shirt technique 1^{er} couche
- Sur-pantalon de pluie (inutile si bonne météo)
- Lampe frontale
- Un sac à viande (sous-sac)
- Bouchons d'oreille
- Trousse de toilette : Savon, Brosse à dent, dentifrice, oriculi, un peu de crème hydratante (si besoin)

Une trousse à pharmacie pour vos traitements personnel réduite au maximum (le guide aura une trousse générale complète). Il est important de commencer le séjour avec les ongles des pieds coupés. Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

Important : Afin de garder un poids de sac restreint, il est important de prendre le strict nécessaire. Il suffit de prendre des sous. Des machines à laver sont disponibles le long du parcours.

Formalités et Assurances :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.