

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LE TOUR COMPLET DU MONT BLANC

(France – Italie – Suisse)

Randonnée itinérante en boucle au départ de Chamonix, en refuge

Séjour 10 jours, 9 nuits, 10 jours de randonnée

				Saison						Départ garanti 
3 Chaussures	Gîtes et Refuges	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



C'est "la" grande classique, la plus célèbre des randonnées. Il faut dire que le **Tour du Mont-Blanc** se déroule dans un cadre grandiose, à deux pas des glaciers, dans trois pays aux paysages et cultures différents. Cette randonnée mythique était autrefois réservée à des marcheurs entraînés. Depuis de nombreuses années, nous la proposons sans portage. Notre particularité est de rendre cet itinéraire accessible à tout bon randonneur.

Cette grande "ronde autour du Mont Blanc" débute en France par le **Val Montjoie**, puis la vallée des Glaciers où le pastoralisme est encore très vivace. Le col de la Seigne marque l'entrée en Italie, face à l'impressionnant versant Brenva du Mont Blanc, tombant à pic sur le **Val Veni**. Nous arrivons ainsi à Courmayeur à mi-chemin du parcours. Après avoir remonté le Val Ferret italien, notre itinéraire nous conduit ensuite dans la quiétude du Val Ferret suisse pour se terminer par le **balcon des Aiguilles Rouges et la Vallée de Chamonix**, face au Mont Blanc. Les bagages sont acheminés d'étape en étape par un véhicule d'assistance, ce qui permet de goûter pleinement aux plaisirs de la découverte et de parcourir les variantes les plus intéressantes. Si vous choisissez la formule chambres, vous pouvez être hébergés en mini-dortoirs de 2 à 4 personnes dans les refuges.

POINTS FORTS

- Nous proposons le Tour du Mont-Blanc sans portage depuis 1994.
- Un itinéraire incontournable dans toute vie de randonneur.
- La découverte de trois pays alpins aux cultures différentes.
- La vue sur les glaciers du Massif du Mont-Blanc chaque jour.
 - Le passage des cols de la Croix du Bonhomme, de la Seigne et du Grand Col Ferret à 2500 mètres d'altitude.
- La possibilité de dormir en chambre (mini-dortoirs de 2 à 4 personnes).
- L'accès en train facile avec l'accueil et la dispersion en gare de Chamonix.
- Pour les personnes en voiture, la possibilité de regagner son véhicule le dernier jour de randonnée (pas de nuit supplémentaire sur place).

DATES : Du Mercredi au Vendredi

19/06 au 28/06/2024*	03/07 au 12/07/2024*	31/07 au 09/08/2024*	28/08 au 06/09/2024
26/06 au 05/07/2024*	10/07 au 19/07/2024*	07/08 au 16/08/2024*	04/09 au 13/09/2024
	17/07 au 26/07/2024*	14/08 au 23/08/2024	11/09 au 20/09/2024
	24/07 au 02/08/2024*	21/08 au 30/08/2024	

TARIFS :

1285 € par personne

1340 € par personne *

Formule chambres (8 nuits sur 9) : chambres de 2 chaque fois que c'est possible, maximum 4 personnes : + 192 € par personne

En aucun cas, il ne s'agit de prestations hôtelières, mais de mini-dortoirs dans les refuges.

Pas de possibilité de chambre individuelle.

LE TARIF COMPREND :

- Les frais d'organisation et d'encadrement,
- La nourriture et l'hébergement en pension complète,
- La montée par le téléphérique de Bellevue,
- Le transport des bagages à chaque étape.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Le vin pendant les repas,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- L'équipement individuel,
- L'option formule chambre,
- Les bus et remontées mécaniques utilisés pour raccourcir les étapes,
- Les éventuels jetons de douche,
- Les assurances,
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÈGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Pour les étrangers :

Possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

FIDÉLITÉ :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

Déroulement du trek

Jour 1 : RDV GARE SNCF DE CHAMONIX à 9h15



Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée aux pieds. Nous remettons les bagages au taxi. Pour le premier pique-nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Nous partons pour le **Petit Balcon Sud**, face au Mont Blanc et ses célèbres aiguilles et gagnons **Les Houches** pour prendre le téléphérique de Bellevue. On quitte ainsi l'agitation de la vallée de Chamonix pour la quiétude de celle de **Bionnassay**, au pied de l'Aiguille du Goûter et de la voie normale d'accès au Mont-Blanc. *Nuit à Bionnassay, au bout de la vallée des Contamines.*
Dénivelée : + 500 m, - 1030 m Longueur : 14 km Horaire : 5 h 30 mn

Jour 2 : LES CONTAMINES - MONTJOIE



Une traversée à flanc au-dessus des gorges de la Gruvaz nous attend. On passe de la vallée en V creusée par le ruisseau, à la vallée glaciaire en U des **Alpages de Miage** (1559 m). Un sursaut d'énergie est nécessaire pour atteindre le paisible **Plateau du Truc** (1740 m) avant de redescendre sur **Les Contamines-Montjoie**. Vous remontez ensuite le Val Montjoie par **Notre Dame de la Gorge**, splendide église baroque du XVIIème siècle. Par l'antique passage, appelé à tort **Voie Romaine**, vous passez au-dessus du torrent du Bon Nant qui gronde en contrebas pour parvenir au «**Pont Romain**», puis au Chalet du Nant Borrant (**Hébergement uniquement possible en dortoirs de 8 personnes**). Vous êtes dans la Réserve Naturelle des Contamines Montjoie. Les véhicules ne peuvent y entrer qu'avant 7 heures ou après 19 heures. Vous ne récupérez vos bagages que vers 19 h 30 mn.
Dénivelée : + 970 m, - 830 m Longueur : 18 km Horaire : 6 h 15 mn

Jour 3 : LE COL DES FOURS



Une étape alpine avec l'ascension de deux cols est au programme de cette journée. Nous commençons par découvrir la quiétude des Pâturages de Balme, avant d'atteindre le **Col du Bonhomme** (2329 m), porte du Beaufortain. Le plus dur est fait, car c'est par une traversée légèrement ascendante que nous atteignons le **Col de la Croix du Bonhomme** (2479 m). L'itinéraire plonge ensuite sur les alpages de la vallée des Glaciers pour atteindre le village des **Chapieux**. Vous pouvez être hébergés à **Ville des Glaciers** en franchissant le **Col des Fours** (2665 m), point culminant de votre randonnée (+ 200 m, + 1 h). Cela raccourcira votre étape du lendemain.
Dénivelée : + 1020 m, - 930 m Longueur : 12 km Horaire : 5 h 30 mn

Jour 4 : COL DE SEIGNE



Le **Col de la Seigne** (2516 m) marque l'entrée du Val d'Aoste et de l'Italie. Le Mont-Blanc nous y apparaît sous son versant le plus sauvage. Nous descendons le Val Veni jusqu'à l'énorme moraine du glacier de Miage qui barre toute la vallée. Un petit crochet nous conduit au **Lac de Miage**, coincé entre la moraine et le glacier. En suivant le fond du vallon, nous découvrons les prestigieuses voies mythiques du Mont-Blanc que sont les arêtes du Brouillard, de l'Innominata et de Peuterey.

Nuit au Refuge Monte Bianco face à l'arête de Peuterey, notre coup de coeur !

Dénivelée : + 1080 m, - 990 m Longueur : 18 km Horaire : 6 h

Jour 5 : COURMAYEUR



Nous descendons sur **Courmayeur** pour une courte visite. Par beau temps, la chaude montée parmi les mélèzes clairsemés voit sa récompense au **Pré de la Saxe** (2000 m), splendide belvédère sur la Dent du Géant et les Grandes Jorasses. Nous descendons ensuite sur le Val Ferret italien et gagnons **Lavachey** ou **Arnuva** pour la nuit.

Selon les conditions météo et le choix de l'accompagnateur, de nombreuses variantes sont possibles.

Dénivelée : + 880 m, - 880 m Longueur : 17 km Horaire : 5 h 45 mn

Jour 6 : MONT DOLENT



Nous débutons la journée par la paisible remontée du **Val Ferret italien** et la découverte du **Glacier du Pré de Bar**, authentique glacier de démonstration. Il est alors temps d'attaquer la montée pour atteindre le **Grand Col Ferret**. Près du **Creux de la Chaudière**, nous faisons face au Mont Dolent, très symbolique, puisque c'est à son sommet que se rejoignent les trois frontières, italienne, suisse et française.

Nuit à la Fouly (1600 m).

Dénivelée : + 990 m, - 1040 m Longueur : 18 km Horaire : 6 h 15 mn

Jour 7 : VAL D'ARPETTE



Cette étape plus débonnaire nous permet de goûter à la douceur du Valais suisse. Nous descendons le Val Ferret, encore très agricole, à la recherche de ses superbes greniers en bois. La seule difficulté de la journée réside dans la montée à **Champex** (1473 m) et son lac, lieu idéal pour une sieste. Il ne nous reste plus ensuite qu'à atteindre l'entrée du **Val d'Arpette** pour y passer la nuit.

Dénivelée : + 630 m, - 600 m Longueur : 17 km Horaire : 4 h 45 mn

Jour 8 : COL DE LA FORCLAZ

Après une légère descente en forêt, nous attaquons la montée qui nous mène aux **Alpages de Bovine** (1987 m). C'est un balcon suspendu au-dessus de la vallée du Rhône, un bain de grands espaces et d'horizons, d'où l'on découvre Martigny, le Valais et les Dents Blanches. La montée s'achève au **Collet Portalo** (2049 m), avant de descendre dans les mélèzes pour faire étape au **Col de la Forclaz** (1526 m).
Dénivelée : + 760 m, - 860 m Longueur : 13 km Horaire : 4 h 45 mn

Jour 9 : COL DE BALME

Après avoir longé le **Bisse de Trient** (canal d'amenée d'eau, creusé dans le roc), nous gravissons le sentier menant aux **Bergeries des Grands** (2113 m), au-dessus du Glacier du Trient. Un itinéraire en balcon nous conduit au **Col de Balme** (2191 m) où nous retrouvons la France et la vallée de Chamonix. Le Mont-Blanc nous y apparaît sous le versant chamoniard découvert neuf jours plus tôt. La descente nous ménage de très belles vues sur le Glacier du Tour et l'Aiguille Verte.
Nuit au village du Tour, au pied du glacier.

Dénivelée : + 900 m, - 1050 m Longueur : 17 km Horaire : 6 h 15 mn

Jour 10 : BALCON DES AIGUILLES ROUGES

Cette dernière étape empreinte le Balcon des Aiguilles Rouges. Nous rejoignons le col des Montets puis notre itinéraire grimpe ensuite jusqu'à l'un des Lacs des Chéséry (2133 m), pour une dernière sieste à l'écart des foules du Lac Blanc. Nous finissons la randonnée, toujours en balcon, dans un décor grandiose, face à l'Aiguille Verte et aux Drus.

L'arrivée en gare SNCF de Chamonix est prévue vers 17 heures.

Dénivelée : + 830 m, - 1160 m Longueur : 15 km Horaire : 6 h 15 mn

COMPLEMENT DE PROGRAMME :

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

ITINÉRAIRE :

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés, etc), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

Info trek

NIVEAU: 3 CHAUSURES

Marcheurs sportifs.

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :

5 à 6 h de marche par jour

Itinéraire vallonné de 20 à 30 km ou itinéraire de montagne avec des dénivelées de 600 à 800 mètres en montée et/ou en descente.

Votre randonnée :

Dénivelée moyenne : 860 m

Maximum : 1080 m






Longueur moyenne : 16 km

Maximum : 19 km

Horaire moyen : 5 h 45 mn

Maximum : 6 h 15 mn

Il est quelquefois possible de raccourcir certaines étapes en utilisant les bus (à votre charge) ou d'emprunter le véhicule qui transporte nos bagages (30 € à 50 € environ le trajet, à votre charge).

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

ACCUEIL :

Le Jour 01 à 9h15 précises devant la Gare SNCF de Chamonix.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au taxi Besson (04 50 93 61 47).

Accès train : Gare de Chamonix, arrivée la veille.

Paris Gare de Lyon : 18h18

21h05 : Bellegarde : 21h15

23h50 : Chamonix

Lyon Part Dieu : 18h34

20h04 : Bellegarde : 21h15

23h50 : Chamonix

Marseille: 16h02

17h55 : Lyon Part Dieu : 18h34

20h04 : Bellegarde

Bellegarde : 21h15

23h50 : Chamonix

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com>

Accès voiture : Gare de Chamonix.

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com. L'utilisation en est efficace, simple et gratuite.

Fiche technique SUR LES HAUTEURS Le Tour du Mont Blanc 10 jours 2024

Parking :

Tous les parkings à Chamonix : <http://www.chamonix.net/francais/transport/parking>

Vous pouvez laisser votre véhicule au Parking d'Entrèves (Tél : 04 50 53 65 71), 275 Promenade Marie Paradis. Prendre Entrée Chamonix Sud, gare routière Chamonix Sud.

Tarif : 56 € environ pour la semaine (47 € avec la carte d'hôtes si vous dormez dans la vallée de Chamonix). Parking couvert et surveillé.

Accès avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch

Astuce : Pas moins de 15 sociétés de navettes de transport entre l'aéroport de Genève et Chamonix sont en concurrence. Elles proposent des transferts à bas coût, plus pratiques et moins chers que le train. Elles desservent tous les sites de la vallée de Chamonix.

<http://www.chamonix.net/francais/transport/transfert>

DISPERSION :

Le Jour 10 à 17h00 devant la Gare de Chamonix.

Retour train : Gare de Chamonix le lendemain

Horaires auprès de la SNCF au 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com>

Retour avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève : www.gva.ch

PORTAGE :

Bagages transportés par nos soins par véhicule

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **pooids ne dépasse pas 10 kg**.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 9 kg.

GROUPE :

De 6 à 14 participants.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement le massif.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

HÉBERGEMENT :

Refuges de montagne et gîtes d'étape.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

Formule dortoirs : dortoirs de 4 à 30 personnes.

Formule chambres : chambres de 2 chaque fois que c'est possible, maximum 4 personnes. Si vous êtes 2, vous pouvez être amenés à partager la chambre avec 2 autres personnes, notamment les jours 3 à 7. Les douches sont généralement à l'étage.

En aucun cas il ne s'agit de prestations hôtelières, mais de mini-dortoirs dans les refuges. Cette option n'est possible que **8 nuits sur 9**.

Pas de possibilité de chambre individuelle.

Quelle que soit la formule choisie le principe des refuges et gîtes est la mixité.

REPAS :

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Les pique-nique sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

Le Jour 1, vous emprunterez le Téléphérique de Bellevue (compris dans votre séjour).

Tous les autres trajets sont effectués à pied.

Cet itinéraire comporte 3 cols à 2500 m. A cette altitude il peut neiger tous les mois de l'année. Parfois ces chutes de neige rendent le franchissement d'un col impossible. Dans ce cas votre accompagnateur organisera un transfert exceptionnel pour rejoindre l'hébergement suivant. Les frais de ce transfert seront partagés entre les participants.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les gîtes d'étape de la Vallée de Chamonix ci-dessous sont des partenaires :

Le Chamoniard Volant	Chamonix	Tél : 04 50 53 14 09
Les Randonneurs	Argentière	Tél : 04 50 54 02 80
La Crémiererie du Glacier, gîte 3 Epis	Les Bossons	Tél : 04 50 55 90 10
Hôtel** L'Aveyron	Les Praz de Chamonix	Tél : 04 50 53 18 29
Hôtel*** Pointe Isabelle	Chamonix	Tél : 04 50 53 12 87

Si vous préférez être hébergés en hôtel ou dans un autre type d'hébergement, vous pouvez contacter l'Office du Tourisme de Chamonix au 04 50 53 58 90.

FORMALITES :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.

- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Attention ! A la différence de la France, les secours coûtent très chers en Suisse. Vérifiez que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et de certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

- Carte vitale.

- Avant votre départ, pensez à vous procurer la "Carte européenne d'assurance maladie".

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans.

Elle est valable un an et elle est gratuite.

La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

Disponible en France depuis juin 2004, cette carte remplace le formulaire E 111 et d'autres formulaires (E 110, E 119, E 128) utilisés auparavant dans le cadre de séjours temporaires en Europe.

Vous pourrez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

L'Italie fait partie de la zone Euro.

Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

POUR EN SAVOIR PLUS

L'ESPRIT DU SÉJOUR :

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir le massif du Mont-Blanc, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montante tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- En début et en fin de saison (juin et septembre), il est utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.

- Une paire de bâtons est conseillée.
- Un drap-sac. **Les duvets sont inutiles.**
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

CARTOGRAPHIE :

- 1 / 50 000 Didier Richard " Massifs du Mont Blanc et du Beaufortain "
- 1 / 25 000 IGN 3531 ET St Gervais - Mont Blanc.
- 1 / 25 000 IGN 3630 OT Chamonix - Mont Blanc.

BIBLIOGRAPHIE :

- Tour du Mont Blanc : Topo guide FFRP.
- La Ronde autour du Mont Blanc : Samivel / Norande. Editions Glénat.
- GRANDS REPORTAGES n° 104, "Mont-Blanc : massif majeur".
- ALPES MAGAZINE n° 2, "Val d'Aoste, les cousins d'Italie".
- ALPES MAGAZINE n° 4, "Regards sur Chamonix".
- ALPES MAGAZINE n° 14, "Baroque : la foi en fête", p 30.
- ALPES MAGAZINE n° 18, "Une vague dans la vallée".
- ALPES MAGAZINE n° 25, "Aoste, mille ans de foire ", p 32.
- ALPES MAGAZINE n° 29, "Les bisces : des canaux dans la montagne", p 64
- ALPES MAGAZINE n° 34, "Trois balcons sur le Mont-Blanc", p 34.
- ALPES MAGAZINE n° 35, "Saint Gervais, le Mont-Blanc pour point d'orgue", p 86.
- ALPES MAGAZINE n° 43, "Sauvage Mont-Blanc", p 38.
- ALPES MAGAZINE n° 52, "Les Réserves naturelles de Haute-Savoie", p 24.
- ALPES MAGAZINE n° 53, "Glacier d'Argentière, David contre Goliath ", p 75.
- ALPES MAGAZINE n° 68, "Fonte des glaciers : coup de chaud sur les Alpes ", p 42.
- ALPES MAGAZINE n° 69, "Chamonix, comme une carte postale ", p 72.
- ALPES MAGAZINE n°93, "St Gervais, l'autre pays du Mont-Blanc", p 58.
- ALPES MAGAZINE n° 98, "St Gervais, l'autre versant du Mont-Blanc ", p 62.
- ALPES MAGAZINE n° 105, "Val d'Aoste, la belle province francophone ", p 22.
- ALPES MAGAZINE n° 107, "Confidences d'une tourbière (Les Contamines) ", p 62.

ADRESSES UTILES :

- Itinéraire : www.viamichelin.fr
- SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.voyages-sncf.com
- Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442