Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88
www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

TRAIL - TOUR DU MONT BLANC EN 5 JOURS

Durée : 5	Physique : ▲▲▲▲▲	Technique : ▲▲▲▲△	A partir de : 1 145 €

La mythique boucle des Alpes du Nord offre une aventure unique aux traileurs en quête de dépassement de soi. Sur plus de 150 kilomètres et 10000 mètres de dénivelé, le tour du Mont Blanc trail garantit des panoramas grandioses sur les sommets et glaciers du Massif du Mont-Blanc. C'est également l'opportunité de vivre une véritable immersion et de découvrir un patrimoine naturel et culturel d'exception. Cette course vous emmènera sur les traces du célèbre Ultra Trail du Mont Blanc entre France, Suisse et Italie. Pour donner à ce Tour du Mont Blanc intensif le caractère d'une véritable course, nous l'avons programmé en semi autonomie. Vous portez vos affaires pendant les 5 jours tout en bénéficiant d'un ravitaillement - déjeuner quotidien dans un hébergement de montagne. Afin de vous garantir un séjour de grande qualité, la taille du groupe est limitée à 8 personnes. Votre guide est à vos petits soins pour vous permettre de durer et de vous dépasser.

Ce stage fait partie d'un ensemble de stages que nous avons élaborés grâce à l'expérience unique de notre pôle trail composé de guides de montagne spécialisés, multi-finishers des plus grandes courses. Mettez-vous à l'épreuve lors de notre Tour des Aiguilles Rouges à la journée, apprenez à durer lors de notre week-end choc intensif, et faîtes le célèbre Tour du Mont Blanc en express en 5 jours.

ITINÉRAIRE

Jour 1

Chamonix - Refuge Nant Borrant

Départ de l'église de Chamonix face à la Compagnie des Guides. La première partie jusqu'aux Houches peut s'apparenter à un échauffement : quelques petites montées et descentes sur un terrain très roulant. La première véritable montée nous mène à Bellevue où nous changeons de vallée pour pénétrer dans le Val Montjoie. Le Col du Tricot, première vraie difficulté, se gravit néanmoins aisément. Nous plongeons ensuite dans le vallon luxuriant de Miage où nous mangeons. L'après-midi, nous traversons le village des Contamines Montjoie puis nous attaquons la fameuse voie romaine pour rallier notre refuge du Nant Borrant où nous passons la nuit.
Distance : 29 km / Dénivelé positif : D+ 1886 m

Jour 2

Refuge Nant Borrant - Maison Vieille

Nous débutons notre journée par une succession de deux cols : celui du Bonhomme suivi de la Croix du Bonhomme. Une longue descente nous mène alors aux Chapieux puis à la Ville des glaciers en longeant le torrent éponyme des glaciers. Une pause déjeuner salvatrice s'impose dans les environs. La montée suivante nous mène jusqu'au Col de la Seigne et l'Italie où nous descendons dans le Val Vény en direction du Lac Combal en passant au pied des Pyramides Calcaires et à proximité des vestiges de la grande guerre. Nous terminons notre descente jusqu'au lac puis nous orientons vers les alpages d'Arp Vieille pour enfin trouver notre refuge de Maison Vieille où nous surplombons Courmayeur et où nous élirons logis pour la nuit.
Distance : 32 km / Dénivelé positif : D+ 2404 m

Jour 3

Maison Vieille - La Fouly

Après un bon petit déjeuner nous descendons rejoindre la très belle ville de Courmayeur située en bas de la vallée que nous traversons avant de basculer de nouveau vers une ascension nous conduisant au refuge Bertone, perché à 1991 mètres. S'ouvre alors devant nous la magnifique vallée du Val Ferret italien et du versant sud du massif du Mont-Blanc. Nous rejoignons le refuge Bonatti où une pause ravitaillement nous régénère. Le magnifique sentier en balcon nous permet d'admirer quelques sommets iconiques du massif comme la Dent du Géant, les Grandes Jorasses et le Mont Dolent. Arrivé à

Arnuva, l'imposant Grand Col Ferret se dresse devant nous. La montée, raide et directe, nous mène à la frontière italo-suisse en haut du col à 2537 mètres d'altitude. La descente vers le Val Ferret suisse est roulante et très agréable jusqu'à La Fouly, point final de notre journée.
Vous aurez accès à votre valise arrivés à l'hotel !
Distance : 35 km / Dénivelé positif : D+ 2103 m

Jour 4

La Fouly - Trient
Après cette première nuit suisse de notre tour du Mont-Blanc, nous poursuivons notre périple en empruntant un très agréable sentier le long de la Dranse de Ferret jusqu'à Praz de Fort d'où nous attaquons une montée à l'ombre des épicéas vers le charmant village de Champex et son lac. Quelques commerces nous permettent d'anticiper le repas du midi avant de prendre la direction de Trient. Une montée redoutée par les coureurs de l'ultra-trail mythique nommée « Bovine » nous attend. C'est raide, c'est dur mais relativement court ! De beaux alpages helvétiques parsèment notre sentier qui nous conduit au Col de la Forclaz d'où nous apercevons notre refuge pour la nuit, situé en contrebas, à Trient. Reste une dernière descente à effectuer avant de pouvoir se reposer.
Distance : 30 km / Dénivelé positif : D+ 1450 m

Jour 5

Trient - Chamonix
Dernier réveil, derniers efforts, dernières étoiles dans les yeux. Pour ce cinquième jour, notre joli périple nous offre une magnifique montée, d'abord en forêt, puis autour de belles pelouses alpines parsemées de fleurs colorées, vers le Col de Balme d'où nous surplombons toute la vallée de Chamonix. Le chemin, très roulant, nous mène vers la non-moins sublime Aiguillettes des Posettes. Le glacier du Tour nous gratifie de ses teintes bleutées caractéristiques. Un sentier assez technique nous conduit au Col des Montets devant lequel se dessine notre dernière montée, celle de la Tête au vent. Les lacets, courts et étriqués, laissent place à une vaste pelouse alpine bordée de lacs jusqu'au refuge du Lac Blanc où une pause salée et / ou sucrée s'impose. La descente vers la Flégère puis Chamonix incarne notre dernier effort avant le grand réconfort de retrouver la rivière de l'Arve que nous suivons jusqu'à retrouver l'église de Chamonix. Clap de fin, bravo, un tour du Mont-Blanc en 5 jours, ça se fête !
Distance : 29 km / Dénivelé positif : D+ 2083 m

FORMULE COLLECTIVE

Ce séjour n'est proposé qu'en formule privée pour des groupes déjà constitués.

FORMULE PRIVÉE

La formule privée est la relation historique qui lie un accompagnateur à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre accompagnateur qui répond à vos besoins spécifiques. C'est incontestablement la formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort. Vous êtes libre de choisir votre date de départ (dans la mesure des places disponibles dans les refuges). Selon les conditions météorologiques, l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

Tarifs 2026 :
1 personne : 4420€ par personne
2 personnes : 2545€ par personne
3 personnes : 1925€ par personne
4 personnes : 1610€ par personne
5 personnes : 1425€ par personne
6 personnes : 1300€ par personne
7 personnes : 1210€ par personne
8 personnes : 1145€ par personne

Ce prix comprend :
- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne spécialiste du trail
- les demi-pensions en hôtel ou gîte, en dortoir ou chambre double/twin
- ravitaillement - déjeuner en refuge
- Accès aux bagages le soir du jour 3 (La Fouly)

Ce prix ne comprend pas :
- les boissons (prévoir des euros)
- l'assurance rapatriement (obligatoire). L'assurance annulation est fortement conseillée

INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec notre conseiller (coordonnées ci-dessus).

Rendez-vous : Départ à 8h30 du bureau de la Compagnie des Guides, 190 place de l'Eglise, 744000 Chamonix Mont-Blanc.

Niveau : 5/5. Le Tour du Mont Blanc en trail est une randonnée de difficulté exigeante et soutenue. Plus de 1000m de dénivelée pour 7h à 9h de marche en moyenne par jour. Des étapes longues et éprouvantes pouvant se dérouler en altitude, généralement en autonomie avec le port de vos affaires pour la durée du raid. Randonnée sur un terrain de montagne pouvant être difficile avec des passages engagés nécessitant une très bonne expérience de la randonnée alpine. Programme destiné à des randonneurs expérimentés en très bonne forme physique.

Itinéraire : L'itinéraire peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants

Encadrement : Par accompagnateur en montagne spécialiste du trail diplômé d'état. Groupe de 5 à 8 personnes maximum afin de vous assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité. *Inscription possible à partir de 16 ans. Toute personne mineure doit être accompagnée d'un tuteur légal.*

Hébergement :
- Pendant le séjour : 2 nuits en dortoir dans un refuge, 2 nuits en chambre partagée dans un hôtel
**Pour les personnes s'inscrivant seules nous ne garantissons pas le partage de la chambre avec une personne du même sexe.*
- Avant et après : bénéficiez de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers à Chamonix.

Formalités :
- Assurance assistance-rapatriement obligatoire. L'assurance annulation est fortement conseillée. Vous pouvez souscrire à ces deux assurances au moment de votre inscription.
- Pièce d'identité obligatoire.

Organisation : Réunion de préparation la veille du départ à 18h00 à la Compagnie des Guides pour faire le point sur le matériel et vous donner toutes les astuces pour profiter à fond.

ÉQUIPEMENT

Vous évoluez en semi autonomie. Le contenu de votre sac à dos de trail est proche du matériel obligatoire demandé sur un Ultra Trail. Faîtes un choix judicieux d'équipement : c'est la chasse au poids ! Lessives possible chaque soir, un ravitaillement - déjeuner quotidien en hébergement de montagne chaque jour. Tout le matériel doit être dans des pochettes étanches (type Ziploc).

Équipement
- Un sac à dos de trail
- Une paire de chaussures de trail en bon état

Vêtements
Pour plus de confort concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine qui fait son grand retour. Ils sont plus chauds et sèchent très vite.
Pour l'ensemble de la randonnée :
- Un short de course
- 2 sous-vêtements (un sur soi, un de rechange)
- 1 collant long
- 1 sur-pantalon imperméable très léger
- 2 tee-shirt (un pour la journée, un de rechange pour le soir)
- 1 couche chaude légère
- 1 veste chaude supplémentaire (suffisamment compressible)
- 1 veste gore tex légère

- Bonnet léger
- Casquette
- Tour de cou type Buff
- Gants légers
- 2 paires de chaussettes (une aux pieds, une de rechange)

Accessoires
Pour l'ensemble de la randonnée :
- 1 paire de lunette de soleil indice 3 minimum
- Crème de protection solaire
- Papier toilette et un briquet pour le faire disparaître
- Une pharmacie réduite (Ibuprofène, double peau, bandes type élastoplaste...)
- Couverture de survie
- Une trousse de toilette réduite à son strict minimum (échantillon de dentifrice, brosse à dents, petit savon, shampoing sec, crème hydratante…)
- Une petite serviette de toilette de type tissu éponge
- Mouchoir
- Gel hydro alcoolique pour se nettoyer les mains.
- Un sac à viande, drap de couchage en coton ou en soie
- Bouchon d'oreille, pour les dortoirs
- 1 paire de bâtons
- Flasques ou camel bag avec capacité d'1 litre et demi
- Mini frontale
- Nourriture énergétique pour la journée
- Argent pour vos dépenses personnelles
- Un peu de savon pour la lessive
- Câble de charge pour montre et smartphone
- Crème anti frottement type Nok

Nos Partenaires Location : Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires Millet (hors crampons, piolets, casque), Ravanel & Co, Sanglard Sports & Concept Pro Shop
Nos Partenaires Equipement : Millet, Dynastar, Julbo, Grivel & Monnet