# 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 : 1 095 €

**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. 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.

## 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. **Pas d'accès aux bagages.**

*Distance : 29 km / Dénivelé positif : D+ 1740 m*

### Jour 2

**Refuge Nant Borrant - Courmayeur**

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. Notre sentier remonte ensuite vers les alpages d'Arp Veille, un chemin panoramique remarquable. Enfin, une longue descente nous conduit à Courmayeur.

*Distance : 37.5 km / Dénivelé positif : D+ 2360 m*

### Jour 3

**Courmayeur - La Fouly**

De Courmayeur nous démarrons par une première montée 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 : 30 km / Dénivelé positif : D+ 1900 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

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet, pour un programme donné, de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe. Vous êtes déjà un groupe d'amis et vous avez envie de partager un moment privilégié juste entre vous ? Pensez à la formule privée !

**Nous développons notre expertise de l'accompagnement en montagne depuis 1821**

**Bénéficiez d'un encadrement par des professionnels de la randonnée à votre écoute**

**Voyagez en petit groupe de 8 personnes maximum**

**Dates**

Voir le module de réservation. *Le départ sera confirmé si le nombre minimum de participants (5 personnes) est atteint à la date de confirmation du séjour.*

**Tarif 2027 :** 1095 € par personne

**Ce prix comprend**

- L'organisation du séjour
- L'encadrement par une accompagnatrice ou un accompagnateur en montagne spécialiste du trail
- L'hébergement : 4 nuits
- Les repas (repas du midi, dîners et petits déjeuners) pendant la durée du séjour (menu unique pour l'ensemble du groupe, hors régimes spécifiques et allergies)
- Le transfert d'un sac de voyage de 15 kg maximum par personne (sauf jour1)

**Ce prix ne comprend pas**

- Les dépenses personnelles : souvenirs et boissons
- Tous les frais résultant d'une décision personnelle du participant de modifier l'itinéraire ou d'une incapacité à réaliser l'étape (transfert ou remontée mécanique supplémentaires, hébergement...)
- L'assurance rapatriement obligatoire et l'assurance annulation fortement conseillée
- Les frais de dossier
- Tout ce qui ne figure pas dans « Ce prix comprend »

## FORMULE PRIVÉE

Vous voulez randonner en famille ou entre amis ? Avoir la liberté de choisir vos dates de départ*, bénéficier d'un itinéraire sur mesure s'adaptant à vos envies et profiter d'un encadrement spécifiquement adapté à votre niveau ? Choisissez la formule privée !
C'est la relation historique qui lie un guide à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre guide qui répond à vos besoins spécifiques. La formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort.

Tarif dégressif en fonction du nombre de participants.
**Sous réserve de disponibilité dans les hébergements.*
**Demandez-nous un devis.**

## INFOS PRATIQUES

**Rendez-vous**
Rendez-vous le jour du départ à 8h à l'accueil de la Compagnie des Guides à Chamonix. Une réunion d'information est proposée la veille à 18h, à l'accueil, afin de rencontrer votre groupe et de finaliser les derniers détails avec votre accompagnatrice ou accompagnateur. Si vous ne pouvez pas être présent, merci de nous le signaler.

Le dernier jour, l'heure d'arrivée dépend de la vitesse du groupe et des conditions. Vous devez également récupérer votre bagage livré à la Compagnie des Guides en fin d'après-midi. Pour votre voyage retour, nous vous conseillons de prévoir un départ le soir le plus tard possible ou le lendemain.

**Niveau technique**
L'itinéraire ne présente pas de difficulté technique particulière mais emprunte des sentiers pouvant être escarpés et accidentés.

⚠ En juin, les passages en altitude peuvent encore être enneigés et rendre la progression plus difficile.

**Niveau physique**
Le Tour du Mont Blanc en trail est un séjour exigeant et soutenu. De 1400 à 2400m de dénivelé pour 7h à 9h d'éffort en moyenne par jour. Des étapes longues et soutenues enchainant les passages de cols en altitude et les longues descentes vers les vallées.

En cas de doute sur votre niveau, contactez nos conseillères ou conseillers avant votre inscription.

**Hébergement**
1 nuit en dortoir en refuge et 3 nuits en chambre partagées de 2 à 4 personnes hôtel simple ou en auberge. Les sanitaires peuvent être collectifs selon les hébergements. Les personnes s'inscrivant seules partageront la chambre avec un autre membre du groupe. Selon la composition du groupe, nous ne garantissons pas le partage de la chambre avec une personne du même sexe.

⚠ Les hébergements prévus peuvent être remplacés par un établissement de niveau de confort équivalent en fonction des disponibilités. Cela peut entraîner des transferts supplémentaires en début ou fin de journée.

⚠ Les hébergements à Chamonix avant et après le séjour ne sont pas compris. Retrouvez la liste de nos hôtels partenaires dans la rubrique *Réservation - Annulation* de la FAQ

**Repas**
Les petits déjeuners, pique-niques et dîners sont inclus du déjeuner du premier jour au déjeuner du dernier jour. Merci d'indiquer tout régime alimentaire particulier ou toute allergie dans votre dossier d'inscription.

**Bagages**
Le transfert des bagages entre les hébergements est inclus **sauf le jour 1**. Vous portez vos affaires pour être autonome la journée.

⚠ Un seul bagage souple de 15 kg maximum par personne. Les valises rigides ne sont pas acceptées.

**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.*

**Formalités**
Vous devez disposer d'une assurance couvrant les frais de recherche et de rapatriement dans les trois pays traversés ainsi que d'une pièce d'identité en cours de validité. Une assurance annulation est fortement recommandée. Nous proposons une assurance « assistance-rapatriement et annulation » à souscrire lors de votre inscription (uniquement résident UE, UK). Retrouvez les pays de résidence éligibles dans la rubrique *Réservation - Annulation* de la FAQ.

Pour les résidents européens, la Carte européenne d'assurance maladie est également fortement recommandée.

## 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 (maximum 12L)
- 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 du séjour:**
- Un short de course
- Sous-vêtements de sport
- 1 collant long
- 1 sur-pantalon imperméable très léger
- Tee-shirt manches courtes
- 1 couche chaude légère
- 1 veste chaude supplémentaire (suffisamment compressible)
- 1 veste de type Gore tex légère
- Bonnet léger
- Casquette
- Tour de cou
- Gants légers
- Des chaussettes de trail
- Une tenue de rechange pour le soir

**Accessoires**
**Pour l'ensemble du séjour :**
- Lunettes de soleil indice 3 minimum
- Crème de protection solaire
- Papier toilette
- Une pharmacie réduite (Ibuprofène, double peau, bandes type élastoplaste...)
- Couverture de survie
- Une trousse de toilette réduite
- 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