



# Compagnie des Guides de Chamonix

90 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88

[www.chamonix-guides.com](http://www.chamonix-guides.com) - e-mail : [info@chamonix-guides.com](mailto:info@chamonix-guides.com)

## RANDONNÉE - 1ÈRE ÉTAPE DU TMB - 2 JOURS

Durée : 2 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 210 €

Vivez l'expérience inoubliable d'une totale immersion en montagne. Découvrez l'ambiance typique d'un refuge niché au cœur d'un magnifique hameau d'alpage situé au pied du glacier de Miage. Notre itinéraire emprunte le GR du TMB (la 1ère étape d'une série qui en compte 11 au totale). Nous franchirons le col du Tricot (variante du TMB) et réaliserons une boucle au-dessus du Val Montjoie. Notre itinéraire ne présente aucune difficulté majeure, seuls les panoramas spectaculaires sauront vous couper le souffle !

*Nuit en refuge (dortoir) - Ravitaillement auprès du refuge (pique-nique, boissons ...).*

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter Anais au +33 4 50 53 92 78 ou [anais@chamonix-guides.com](mailto:anais@chamonix-guides.com)

### ITINÉRAIRE

**Jour 1 : Les Houches - col de Voza - Le Champel - Refuge de Miage** Dénivelé positif : 1053m - négatif : 570m

Nous débutons notre Tour du Mont-Blanc depuis le village des Houches. Une belle et agréable montée nous mène au col de Voza. La vallée de Chamonix et ses belles aiguilles de granite nous offrent un très joli spectacle. Nous poursuivons dans le vallon de Bionnassay, sous l'impressionnante face Est du Mont-Blanc. Le sentier descend jusqu'au village du Champel avant de remonter vers les chalets de Miage. Les alpages de Miage sont de toute beauté et invitent à la contemplation.

**Jour 2 : Le Col du Tricot - Bellevue**

Dénivelé positif : 780m - négatif : 400m

La montée au col du Tricot fait notre gymnastique matinale. Le parfait réveil musculaire, ou encore la méthode idéale pour se faire une santé ! Le panorama depuis le col est à la hauteur et nous récompense largement. Nous poursuivons jusqu'au pont himalayen qui enjambe les eaux du glacier de Bionnassay. Ambiance garantie ! Notre itinéraire rejoint ensuite le sommet du Téléphérique de Bellevue, nous sommes de retour sur les Houches. Nous envisagerons la descente en téléphérique pour rejoindre le bas de vallée.

*Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants.*

### FORMULE COLLECTIVE

**DATES 2019** Du vendredi au samedi. Les 5 et 6 juillet - les 19 et 20 juillet - les 02 et 03 août et les 16 et 17 août.

**TARIFS 2019**

210€/personne (pour un minimum de 5 personnes).

**Ce prix comprend :**

- L'organisation et l'encadrement
- Les demi-pensions en refuge (en dortoir)
- Les pique-niques
- Les remontées mécaniques

**Ce prix ne comprend pas :**

- Les souvenirs et les boissons (prévoir des euros)
- L'assurance rapatriement (obligatoire)

### INFOS PRATIQUES

Les « plus » de la Compagnie des Guides :

- Un véritable « tout compris »
- Un petit groupe de 5 à 10 personnes par accompagnateur
- Les pique-niques sont préparés avec soins avec des produits locaux.

## RENDEZ-VOUS

Départ à 8h30 du Bureau de la Compagnie des Guides, Place de l'Eglise, Chamonix. Une réunion d'information avec votre guide, vous est proposée la veille du départ à 18h00 à la Cie des Guides.

## NIVEAU

**2/5 - La Première étape du TMB est une randonnée de difficulté accessible** à toute personne en bonne condition physique. Un minimum de 400m de dénivelée positive et 4h à 6h de marche en moyenne par jour. Port d'un sac à dos léger pour la journée. Randonnée sur des sentiers de montagne confortables ne présentant pas de difficultés techniques. Parcours idéal pour la découverte de la randonnée sur plusieurs jours. Une petite expérience de la randonnée souhaitée.

## ENCADREMENT

Le groupe est constitué de **5 à 10 personnes maximum**, par accompagnateur, diplômé d'état ; ceci afin de vous assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité.

**Remarque : Aucune inscription possible en collective pour les personnes de moins de 18 ans.**

**HEBERGEMENT : 1 nuit en refuge (en dortoir). Portage de ses affaires personnelles dans son sac à dos.**

## FORMALITES

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.

## ÉQUIPEMENT

### Liste de Matériel

#### Chaussures de marche

- Chaussures de randonnée montantes avec semelles Vibram.
- Pour les chaussures neuves, faites-les d'abord à votre pied en les portant avant.
- Si vous êtes sujet aux ampoules : talc appliqué sur les pieds secs et dans la chaussure le matin.

#### Sac à dos

- Volume minimum 40 l (mieux vaut trop grand que trop petit).
- Prévoyez assez de place pour le pique-nique.
- Un conseil en cas de pluie : même si vous avez un sur-sac à dos, protégez toujours vos affaires dans un sac plastique (grand sac poubelle), à l'intérieur du sac à dos.

#### Textiles

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 séchent très vite.

#### Le climat

C'est un climat alpin avec de brusques changements, il peut faire très froid très vite en altitude. Il n'est pas rare d'avoir de la neige en plein été. Aussi, ne faites pas l'impasse sur les vêtements chauds, même si la météo vous semble favorable !

A l'inverse le soleil peut être brûlant !!! En bref, sans l'alourdir, il faut toujours avoir dans le sac à dos de quoi faire face à une météo capricieuse et rigoureuse.

#### POUR LA JOURNEE

- 1 T-shirt manches courtes + 1 T-shirt manches longues (textile technique)
- 1 fourrure polaire + 1 petite doudoune (ou 2ème polaire)
- 1 short + 1 pantalon de randonnée
- 1 paire de chaussettes (textile technique)
- 1 veste Gore-tex
- 1 cape de pluie ou 1 sur-sac
- 1 sur-pantalon imperméable (le top c'est le Gore-tex light mais c'est très cher, sinon sur-pantalon type K.way)
- 1 gourde (capacité 1l mini, 1,5l c'est mieux !), 1 couteau, 1 fourchette (type « spork »)
- Casquette, lunettes de soleil, crème solaire, lipstick
- 1 bonnet et une paire de gants
- 1 paire de bâtons télescopiques

#### POUR L'ENSEMBLE DE LA RANDONNEE

- Affaires de rechange si nécessaire pour le lendemain
- 1 caleçon jambes longues (textile technique)
- Lampe de poche ou frontale

- Pharmacie personnelle : élastoplast, pansements « seconde peau », compresses, médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies, " et votre traitement personnel.

*Ne vous surchargez pas, l'accompagnateur a une pharmacie de premiers secours.*

- Pièce d'identité + argent pour vos dépenses personnelles
- Nécessaire de toilette ultralight, à vous de customiser ! (dont serviette technique)
- 1 drap sac (le + léger et confortable reste le sac en soie)
- Facultatif : Guêtres basses (début de saison), appareil photo, jumelles, parapluie, etc "

## PHOTOS



Compagnie des Guides de Chamonix Mont-Blanc. 190, place de l'église 74400 Chamonix  
SAS au capital social de 364 400€ - R.C.S Anney - SIRET 448 519 306 000 14 - Code APE 7911 Z  
TVA intracommunautaire FR 23 448 519 306 - Immatriculation ATOUT France IM074 150011  
Responsabilité civile professionnelle : MMA IARD - 14 Bd Marie et Alexandre Oyon - 72 000 Le Mans - Police 125 901 025  
Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE - 5, rue du Centre - 93199 Noisy le Grand Cedex - Contrat #4000713874/1