



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 - e-mail : info@chamonix-guides.com

RANDONNÉE - LES RÉSERVES NATURELLES DU PAYS DU MONT-BLANC - 5 JOURS

Durée : 5 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 550 €

Le Massif des Aiguilles Rouges fait face au massif du Mont-Blanc, offrant ainsi un panorama unique et des points de vue à couper le souffle ! Nous passerons sur les plus beaux belvédères tels que le col du Brévent et le Buet. Les Aiguilles Rouges sont classées « réserve naturelle », nous évoluerons donc dans un milieu riche où il est fréquent de se retrouver nez à nez avec des bouquetins en pleine réunion familiale, ou alors, de croiser une gentiane, une anémone, un lys martagon ... Le paysage est magnifique et le sentier ne présente aucune difficulté. C'est donc une randonnée paisible qui convient aux marcheurs aguerris comme à ceux qui le sont moins.

Vous portez vos affaires de la semaine dans votre sac à dos pour profiter pleinement de la montagne. Hébergement en auberge, ou en refuge. Nuit en dortoir. Les transferts se font grâce aux transports locaux et les ravitaillements se font auprès des refuges.

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

ITINÉRAIRE

Jour 1 : Chamonix - Refuge du Lac Blanc

Dénivelé positif : 1100m - Dénivelé négatif : 1000m

Nous commençons notre randonnée à Argentière, par un sentier en forêt. Les arbres se font plus rare et nous gagnons le Chalet des Chéserys et le fameux « Grand Balcon ». Nous atteignons le Lac Blanc et son refuge, ici la vue est à couper le souffle : les glaciers se succèdent et se reflètent dans les lacs alpins. Sur la descente nous découvrons les Lacs de Chéserys avant de rejoindre le hameau de Montrroc où nous passerons la nuit.

Jour 2 : Vallon de Bérard

Dénivelé positif : 775m - Dénivelé négatif : 950m

Depuis Montrroc, nous gagnons le Col des Montets puis le hameau du Buet. Suivant l'Eau de Bérard, de cascades en berges tranquilles pour se tremper les pieds, nous arriverons au refuge de la Pierre à Bérard (1920 m) protégé des avalanches par son gros rocher. Des marmottes plus très sauvages nous sifflent aux oreilles tandis qu'un grand bouquetin mâle vient souvent nous saluer à la tombée du jour, les hermines sautent parmi les rochers, de jeunes chamois nous regardent de loin ...

Jour 3 : Moède-Anterne

Dénivelé positif : 600m - Dénivelé négatif : 525m

C'est la journée la plus alpine. Ambiance sauvage au col de Salenton (2526 m) puis descente dans le peu fréquenté vallon de Villy. Entre le massif cristallin des Aiguilles Rouges et les hautes falaises calcaires des Fiz, le contraste est saisissant. Depuis le refuge confortable du col d'Anterne où nous déposerons nos sacs à dos, nous pourrons aller au lac de Pormenaz tout proche.

Jour 4 : Le Brévent

Dénivelé positif : 900m - Dénivelé négatif : 800m

Nous commençons notre journée par une descente jusqu'au torrent de la Diosaz, et le pont d'Arlevé. Nous sommes sur le sentier de la fameuse Grande Traversée des Alpes (GTA). Notre sentier monte désormais vers le col du Brévent et enfin le sommet caractéristique du Brévent qui offre une vue exceptionnelle sur la vallée de Chamonix. Nous poursuivons vers le lac du Brévent et retrouvons le refuge de Bellachat.

Jour 5 : L'Aiguillette des Houches

Dénivelé positif : 350m - Dénivelé négatif : 1 400m

Un ultime sommet, une dernière montée, et encore un joli belvédère ! Nous plongeons dans la vallée de Chamonix, notre sentier passe par les alpages de Chailloux, puis Merlet. La descente jusqu'à Chamonix est encore longue, nous en profiterons pour élaborer de futurs projets et nous ne manquerons pas de revenir sur nos bons moments partagés ensemble ...

Selon les conditions, le guide ou l'accompagnateur en montagne peut être amené à modifier le programme.

FORMULE COLLECTIVE

DATES 2019 :

- Du lundi 15 juillet au vendredi 19 juillet
- Du lundi 19 août au vendredi 23 août

TARIF 2019 : 550€/personne (pour un minimum de 5 personnes).

Ce prix comprend

- L'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les demi-pensions en refuge ou auberge (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

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 : 3/5 - Les réserves naturelles du Pays du Mont-Blanc est une randonnée de difficulté modérée. Un minimum de 700m de dénivelée positive et 5h à 7h de marche en moyenne par jour. Randonnée sur des sentiers de montagne généralement bien entretenus mais pouvant parfois se dérouler sur des itinéraires hors sentiers faciles. Une bonne condition ainsi qu'une préparation physique sont fortement souhaitées. Une expérience de la randonnée est recommandée.

ENCADREMENT : Le groupe est constitué de **5 à 12 personnes maximum**, par accompagnateur diplômé d'état, ceci afin de vous assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité.

Aucune inscription possible en collective pour les personnes de moins de 18 ans sans tuteur légal.

HEBERGEMENT : 4 nuits en refuge ou auberge (en dortoir). **Portage de ses affaires personnelles dans son sac à dos.**

FORMALITES :

- Passeport ou carte d'identité (en cours de validité).
 - **Avoir une assurance rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée.
- Si vous résidez dans un pays d'Europe occidentale, vous pouvez souscrire à ces deux assurances par notre biais.

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. Vous pourrez ainsi alléger votre sac en partant avec peu de change et faire « vite fait » votre petite lessive au refuge avant de boire la petite bière !

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.

Poids du sac

Prenez le temps pour faire votre sac, choisissez chaque objet en pensant que vous allez le porter pendant une semaine. Avec un peu d'ingéniosité, vous pouvez gagner du poids sur beaucoup de choses. Essayez de tasser un maximum les affaires, un sac peu volumineux est mieux équilibré et la

sensation de poids est nettement diminuée. Votre sac au final ne devrait pas dépasser les 9 kg.

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 : T-shirt, slip, chaussettes - 2 de chaque (textile technique)
- 1 caleçon jambes longues (textile technique)
- 1 paire de chaussures ultra légères (type tongue)
- 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)
- Un peu de savon pour la lessive
- Facultatif : Guêtres basses (début de saison), appareil photo, jumelles, parapluie, etc "

PHOTOS



SAS au capital social de 364 400€ - R.C.S Annecy - 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