



# 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 - TOUR DU MONT-BLANC PAR LES REFUGES - 6 JOURS

Durée : 6 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 720 €

Boucle mythique des Alpes du Nord, le TMB offre un spectacle unique. Cet itinéraire s'effectuant en sens inverse du circuit classique, vous permettra d'apprécier la beauté du massif du Mont-Blanc et son patrimoine Valaisan, Valdotain et Savoyard. 3 Pays, 7 vallées alpines, 71 glaciers et 400 sommets, un décor parfait pour une randonnée riche en partage et en émotions.

*Vous portez vos affaires de la semaine dans votre sac à dos pour profiter pleinement de la montagne.*

*Hébergement en auberge, ou en refuge. Nuits en dortoir.*

*Les transferts se font grâce aux transports locaux et les ravitaillements se font dans les villages traversés ou auprès des refuges.*

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

### ITINÉRAIRE

#### Jour 1 : Chamonix - Col de Balme

Nous débutons notre séjour au village du Tour. Le Col de Balme (2191m) frontière Franco-suisse est notre premier objectif. Arrivés au Col nous laissons derrière nous le Mont-Blanc et autres montagnes de la vallée de Chamonix. Nous poursuivons en direction de l'Alpage des Grands puis la descente nous conduit jusqu'aux eaux de Trient. L'hôtel du Col de la Forclaz (1527m) où nous passerons la nuit est tout proche.

**Dénivelé positif : 880m - négatif : 700m**

#### Jour 2 : Croix de Bovine - Champex - La Fouly

Nous marchons vers l'alpage de la Giète (1884m). Les Hérens nous accueillent de leurs sonnailles alors que le fromager s'affaire méthodiquement avec le lait de la première traite. Notre sentier s'élève désormais jusqu'au Col de Portalo (2049m). En surplomb de la grande vallée du Rhône, le point de vue est superbe. Il est temps de descendre vers le charmant village de Champex-Lac (1500m). Un transfert nous conduit au hameau de la Fouly dans le val Ferret Suisse. Nous marchons encore un peu pour atteindre le gîte de la Léchère.

**Dénivelé positif : 850m - négatif : 740m**

#### Jour 3 : Grand Col Ferret - Refuge de Bertone

En route vers le Grand Col Ferret (1537m), frontière Italo-suisse, le versant sud du massif du Mont-Blanc s'offre à nous. Nous découvrons également le mont Dolent, sommet emblématique aux trois frontières. La descente jusqu'au Val Ferret italien se déroule face aux glaciers de Pré de Bar et de Miage. Depuis le hameau de Arnouva une navette locale nous conduit jusqu'au hameau de Planpincieux. Nous retrouvons le sentier nous menant au refuge de Bertone (2000m), où nous passerons la nuit.

**Dénivelé positif : 1330m - négatif : 760m**

#### Jour 4 : Courmayeur - Col de la Seigne

Nous débutons la journée par une descente dans les rues de Courmayeur. Après une rapide visite, une navette nous conduit dans le Val Vény où nous retrouvons notre sentier. Ce dernier nous mène au lac Combal, puis dans les prés du refuge Elisabetta jusqu'au col de la Seigne (2516m), frontière Italo-française. Lors de la descente nous gagnons les alpages du Beaufortain avec leurs troupeaux de chèvres, mais surtout ses Tarines : superbes vaches couleur fauve aux yeux de velours. Nous passerons la nuit à l'auberge de la Nova ou au refuge des Mottets.

**Dénivelé positif : 940m - négatif : 1500m**

#### Jour 5 : Col du Bonhomme - les Contamines

En fonction de notre hébergement de la veille, une belle montée dans les alpages nous conduit au Col de la Croix du Bonhomme (2479m) via la Raja ou le Col des Fours (2655m). Nous rejoignons ensuite le Col du Bonhomme où nous profiterons d'une superbe terrasse naturelle et de la vue pour faire une halte avant d'amorcer notre descente vers la Balme. La descente se déroule par paliers jusqu'à la voie romaine nous permettant d'atteindre Notre Dame de la Gorge. Nuit en gîte ou en hôtel au Contamines-Montjoie.

**Dénivelé positif : 930m - négatif : 1300m**

#### Jour 6 : Col du Tricot - Bellevue - les Houches

Nous traversons le village des Contamines et rapidement le sentier monte vers les alpages du Truc et de Miage. Les paysages sont magnifiques. Les lacets du col du tricot (2120m) sont exigeants, notre entraînement fait des merveilles. De retour dans la vallée de Chamonix, nous terminons notre boucle au sommet de Bellevue. Le téléphérique nous ramène sur le plancher des hommes. Transfert pour Chamonix en fin d'après-midi.

**Dénivelé positif : 1300m - négatif : 700m**

*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 dimanche au vendredi.*

- Du 30 juin au 5 juillet
- Du 21 au 26 juillet
- Du 11 août au 16 août
- Du 1 au 6 septembre

### TARIFS 2019

720€/personne (pour un minimum de 6 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
- Les transports pendant la randonnée

### Ce prix ne comprend pas

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

## INFOS PRATIQUES

### RENDEZ-VOUS

Départ à 8h00 de la Compagnie des Guides, 190 Place de l'Eglise, 74400 Chamonix.

Une réunion d'information avec votre guide, vous est proposée la veille du départ à 18h00 à la Cie des Guides.

### NIVEAU

**4/5 - Tour du Mont-Blanc par les Refuges est une randonnée de difficulté soutenue.** Un minimum de 800m de dénivelée positive et 6h à 8h de marche en moyenne par jour. Randonnée sur des terrains de montagne variés pouvant présenter des difficultés techniques (passages aménagés et sécurisés, courtes portions d'échelles) ou des passages exposés au vide. Elle peut se dérouler hors des sentiers et sur des terrains difficiles type pierriers. Une bonne expérience de la randonnée itinérante en montagne est requise. Il faut être entraîné physiquement et avoir une très bonne condition physique.

### ENCADREMENT

Le groupe est constitué de **6 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

2 nuits en refuge, 2 nuits en gîte et 1 nuit en hôtel (en dortoir mixte). Vous portez vos affaires personnelles dans votre sac à dos tout au long du raid.

### 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

### 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 "

## ENGAGEMENT PRIVÉ

**Vous êtes un groupe pré-constitué, bénéficiez d'une prestation privative !**

### LES AVANTAGES :

- **Exclusivité d'un accompagnateur pour votre groupe**  
Une relation plus étroite et personnalisée entre votre équipe et un professionnel.

- **Liberté dans le choix de vos dates**

Dans la mesure des places disponibles dans les refuges, choisissez votre date de départ.

- **Flexibilité et souplesse**

Selon les conditions météorologiques, votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

Contactez Anaïs pour un devis personnalisé au 04 50 53 92 78 ou [anaïs@chamonix-guides.com](mailto:anaïs@chamonix-guides.com)

## 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 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