



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

## RANDONNEE - LE TOUR DES FIZ FAMILLE

Durée : 5 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 550 €

La chaîne des Fiz jouxte le massif du Mont-Blanc. Sauvage et préservée, la diversité des paysages de cette dernière est époustouflante : lac, falaises, lapiaz, alpages, cascades et torrents... Dotée de deux réserves naturelles, la faune et la flore y sont protégées et florissantes : bouquetins, chamois, marmottes et fleurs de montagne sont facilement observables. Le programme nous laisse le temps d'observer les animaux, de profiter de l'environnement et de l'ambiance des hébergements. Les nuits sont en refuges de montagne simples, chaleureux et adaptés aux familles.

Nos séjours « Famille » sont pensés et conçus pour permettre aux jeunes et aux plus grands de partager découvertes et émotions. Le choix de nos itinéraires ainsi que les interventions de nos accompagnateurs tenteront de répondre à la curiosité de tous, en favorisant les apprentissages, la connaissance du milieu montagnard et la transmission de savoirs.

*Vous portez vos affaires de la semaine dans votre sac à dos pour profiter pleinement de la montagne. Hébergement en refuge. Nuits en dortoir. Les ravitaillements se font auprès des refuges.*

### ITINÉRAIRE

#### Jour 1 : Plaine Joux - Moëde d'Anterne

Rendez-vous à Plaine Joux (1360m) sur la commune de Passy pour le départ de notre randonnée. Nous gagnons le célèbre Lac vert et son eau couleur émeraude. Lors de notre montée aux Chalets d'Ayères (1640m), nous laissons la forêt et gagnons les pâturages d'où la vue sur le massif du Mont-Blanc s'offre à nous. Nous poursuivons notre ascension via un beau sentier en lacet en contrebas des pointes d'Ayères. Nous apercevons désormais des alpages, le refuge n'est plus très loin. Nuit au refuge de Moëde d'Anterne.

*Dénivelé positif : 730m - Dénivelé négatif : 120m*

#### Jour 2 : Moëde - Alfred Wills

Pour se mettre en jambe, nous démarrons par une montée au col d'Anterne (2257 m). La vue sur le massif du Mont-Blanc est splendide. Une belle descente nous mène jusqu'au lac d'Anterne dans lequel se reflètent les rochers des Fiz, fantastiques falaises dominant le lac de plus de 800m. Nous continuons notre marche par une descente dans les alpages d'Anterne, peuplés de moutons, avant de rejoindre le refuge d'Alfred Wills (1810m) où nous passerons la nuit.

*Dénivelé positif : 300m - Dénivelé négatif : 450m*

#### Jour 3 : Alfred Wills - Refuge de Sales

Nous quittons les alpages d'Anterne et ses occupants à quatre pattes et débutons notre journée par une descente. Une fois le collet d'Anterne (1790m) passé nous gagnons les cascades de la Pleureuse et de la Sauffaz (1430m). Véritable havre de paix, la flore luxuriante fait le bonheur des habitants des lieux. Marmottes, aigles et bouquetins ne sont pas loin. La remontée le long des cascades nous mène au refuge de Sales (1870m). Si le cœur nous en dit, une fois délestés de nos sacs, nous pouvons continuer notre marche jusqu'à la Brèche du dérochoir : panorama grandiose et frissons garantis ! Nuit au refuge de Sales.

*Dénivelé positif : 450m - Dénivelé négatif : 380m*

#### Jour 4 : Refuge de Sales - Refuge de Platé

Nous débutons notre journée par une balade dans le vallon de Sales. Nous profiterons de la matinée pour aller flâner hors sentier vers les laouchets à la recherche des tritons alpestres, observer dans le ciel les vautours fauves ou l'immense gypaète barbu, ou encore s'interroger sur la diversité des roches qui nous entourent. Bref, nous avons le temps avant de passer le col de la Portette (2354 m) d'où nous basculerons sur le désert de Platé. Environnement coloré, minéral et sec, ce haut plateau calcaire abrite le plus long réseau de galeries souterraines

d'Europe. Nuit au refuge de Platé.

*Dénivelé positif : 680m - Dénivelé négatif : 300m*

### **Jour 5 : Refuge de Platé - Plaine Joux**

Dernier jour de notre randonnée, il est temps de quitter le hameau de platé et son refuge. Nous amorçons notre descente vers la vallée. Une fois passé les rochers des Egratz (1871m) passage délicat où le sentier rocailleux épouse la roche, le sentier en S nous offre un panorama remarquable sur la vallée de l'Arve et la chaîne des Aravis. Aidés de marche en bois, nous gagnons tranquillement la forêt et le chemin rural de Praz Coutant. Encore quelques mètres avant de retrouver Plaine Joux. Fin du séjour.

*Dénivelé positif : 150m - Dénivelé négatif : 830m*

*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**

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.

### **Dates 2020 :**

- Du lundi 20 au vendredi 24 juillet
- Du lundi 10 au vendredi 14 août

**Tarif 2020 :** 550€ par personne, sur la base de 5 participants minimum.

Ce prix comprend :

- L'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les 4 nuits en demi-pension (dîner, nuit et petit-déjeuner) en refuge (en dortoir mixte)
- Les pique-niques du J1 au J5
- La douche au refuge de Moëde d'Anterne

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 parking de Plaine-Joux sur la commune de Passy.

**Niveau :** 3/5 - Randonnée de difficulté modérée. Des dénivelés pouvant s'élever à plus 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 10 personnes maximum par accompagnateur diplômé d'état, ceci afin de vous assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité. Les normes d'encadrement sont spécifiques à la Compagnie des Guides de Chamonix et sont parmi les plus strictes du marché.

*Inscription possible à partir de 10 ans. Toute personne mineure doit être accompagnée d'un tuteur légal.*

### **Hébergement :**

- Pendant le séjour : 4 nuits en refuge (en dortoir mixte). Vous portez vos affaires personnelles dans votre sac à dos tout au long du séjour. A l'exception du refuge de Moëde d'Anterne, les refuges disposent uniquement de WC et de lavabos.

- 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 :** une réunion d'information avec votre accompagnateur, vous est proposée la veille du départ à 18h00 dans nos bureaux.

## **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 sèchent 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...

## **FORMULE PRIVÉE**

**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 **Anais** pour un devis personnalisé au **04 50 53 92 78** ou [anais@chamonix-guides.com](mailto:anais@chamonix-guides.com)

**Compagnie des Guides de Chamonix Mont-Blanc.** 190, place de l'église 74400 Chamonix

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