



# 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)

## TRAIL - TOUR DU MONT BLANC EN 4 JOURS

Durée : 4 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 750 €

Grâce à l'expérience unique de son pôle trail constitué de guides de montagne spécialistes multi-finisher des plus grandes courses, la Compagnie des Guides de Chamonix a développé des programmes trail pour vous perfectionner et vous faire profiter de l'exceptionnel terrain de jeu du Pays du Mont Blanc.

- [Tour des Aiguilles Rouges](#), 1 jour : Un parcours particulièrement varié pour se tester
- [Weekend choc à Chamonix](#), 3 jours : Pour mieux se connaître et apprendre à durer
- Tour du Mont Blanc, 4 jours : La boucle mythique des Alpes du nord en semi autonomie

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.

Pour donner à ce Tour du Mont Blanc intensif le caractère d'une véritable course, nous l'avons programmé en semi autonomie. Vous portez vos affaires pendant les 4 jours tout en bénéficiant d'un ravitaillement - déjeuner quotidien dans un hébergement de montagne. 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.

## ITINÉRAIRE

### La veille du départ

Réunion de préparation à 18h00 à la Compagnie des Guides pour faire le point sur le matériel et vous donner toutes les astuces pour profiter à fond.

### Jour 1 : Chamonix - Refuge de la Croix du Bonhomme

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 mais le terrain reste 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 est très rapidement gravi et nous plongeons dans le vallon luxuriant de Miage où nous mangeons. L'après-midi, nous traversons le village des Contamines Montjoie puis nous attaquons le Col du Bonhomme. Encore quelques efforts et nous arrivons au refuge de la Croix du Bonhomme où nous passons la nuit.

*Dénivelé positif : 2950m - négatif : 1500m - Distance : 39km*

### Jour 2 : Refuge de la Croix du Bonhomme - Refuge Bertone

Nous débutons notre journée par une courte montée à la Tête des Fours que nous enchainons avec une très longue descente jusqu'à la Ville des glaciers qu'il nous faut encaisser dès le début de la journée. La montée suivante est progressive et nous mène jusqu'au Col de la Seigne. Nous descendons alors dans le Val Vény italien en direction du Lac Combal en passant au pied des Pyramides Calcaires et à proximité des vestiges de la grande guerre. Après une pause déjeuner au refuge Elisabetta, nous terminons notre descente jusqu'au lac puis nous montons aux alpages d'Arp Vieille puis au refuge de Maison Vieille où nous surplombons Courmayeur. La descente est roulante et nous voici déjà attaquant la dernière difficulté : la montée au refuge Bertone où nous passons la nuit.

*Dénivelé positif : 2500m - négatif : 3000m - Distance : 33km*

### Jour 3 : Refuge Bertone - Champex

Après une nuit face au Mont Blanc, nous partons à la découverte du Val Ferret italien et du versant sud du massif du Mont-

Blanc. Nous rejoignons le refuge Bonatti par le Mont de la Saxe, magnifique balcon avec une vue sublime de la Dent du Géant aux Grandes Jorasses. Au refuge, nous descendons sur Arnuva qui marque le début de la principale difficulté du jour : le Grand Col Ferret. La montée est raide et directe, et nous voici bientôt sur la frontière italo-suisse. Nous descendons dans le Val Ferret suisse jusqu'à la Peule où nous mangeons. L'après-midi nous entraîne le long de la Dranse de Ferret jusqu'à Praz de Fort d'où nous attaquons la dernière montée sur le charmant village de Champex où nous passons la nuit.

*Dénivelé positif : 2300m - négatif : 2700m - Distance : 43km*

#### **Jour 4 : Champex - Chamonix**

Il est temps de boucler la boucle ! Nous commençons la journée par la montée à Bovine avec son sentier raide sans concession que nous enchaînons avec la descente sur le Col de la Forclaz et Trient. Nous continuons ensuite dans une magnifique forêt par la montée aux Steppes. Une traversée roulante et panoramique nous conduit alors à Catogne et ses jolis chalets d'alpages. Nous descendons ensuite sur Vallorcine où nous mangeons. L'après-midi débute par la montée à la Tête au vent. Nous enchaînons avec la traversée sur Flégère. Nous touchons presque au but ! Encore une descente, roulante et rapide, et nous voici le long de l'Arve. Quelques foulées nous ramènent à l'église de Chamonix ; nous venons de boucler le Tour du Mont Blanc en 4 jours !

*Dénivelé positif : 2500m - négatif : 3000m - Distance : 42km*

*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 :** Retrouvez toutes les disponibilités dans la liste déroulante ci-dessous

**Tarif 2023 :** 750€ par personne - sur la base de 5 participants minimum

Ce prix comprend :

- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne spécialiste du trail
- les demi-pensions en hôtel ou gîte, en dortoir ou chambre double/twin
- ravitaillement - déjeuner en refuge

Ce prix ne comprend pas :

- les boissons (prévoir des euros)
- l'assurance rapatriement (obligatoire). L'assurance annulation est fortement conseillée

## **FORMULE PRIVÉE**

La formule privée est la relation historique qui lie un accompagnateur à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre accompagnateur qui répond à vos besoins spécifiques. C'est incontestablement la formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort. Vous êtes libre de choisir votre date de départ (dans la mesure des places disponibles dans les refuges). Selon les conditions météorologiques, l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

**Tarifs 2023 :**

1 personne : 3055€ par personne | 5 personnes : 985€ par personne  
2 personnes : 1760€ par personne | 6 personnes : 900€ par personne  
3 personnes : 1330€ par personne | 7 personnes : 835€ par personne  
4 personnes : 1115€ par personne | 8 personnes : 750€ par personne

Ce prix comprend :

- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne spécialiste du trail
- les demi-pensions en hôtel ou gîte, en dortoir ou chambre double/twin
- ravitaillement - déjeuner en refuge

Ce prix ne comprend pas :

- les boissons (prévoir des euros)
- l'assurance rapatriement (obligatoire). L'assurance annulation est fortement conseillée

## INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec notre conseiller (coordonnées ci-dessus).

**Rendez-vous** : Départ à 8h30 du bureau de la Compagnie des Guides, 190 place de l'Eglise, 744000 Chamonix Mont-Blanc.

**Niveau** : 5/5. Le Tour du Mont Blanc en trail est de difficulté soutenue. 150km et 10000m de dénivelé au total. 2500 à 3000m et 30 à 40km par jour soit 6 à 8h de course à pied quotidienne. Trail sur sentiers confortables et bien entretenus. Une pratique intensive de la course à pied et une expérience en trail sont indispensables.

**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.*

### Hébergement :

- Pendant le séjour : 2 nuits en dortoir dans un refuge, 1 nuit en chambre partagée dans un hôtel

*\*Pour les personnes s'inscrivant seules nous ne garantissons pas le partage de la chambre avec une personne du même sexe.*

- 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** : Réunion de préparation la veille du départ à 18h00 à la Compagnie des Guides pour faire le point sur le matériel et vous donner toutes les astuces pour profiter à fond.

**Attention** : pour le départ du 13 juillet 2023, la deuxième nuit ne sera pas passée au Refuge Bertone mais dans le centre-ville de Courmayeur.

## 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. Faites 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

- 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 de la randonnée :

- Un short de course

- 2 sous-vêtements (un sur soi, un de rechange)

- 1 collant long

- 1 sur-pantalon imperméable très léger

- 2 tee-shirt (un pour la journée, un de rechange pour le soir)

- 1 couche chaude légère

- 1 veste chaude supplémentaire (suffisamment compressible)

- 1 veste gore tex légère

- Bonnet léger

- Casquette

- Tour de cou type Buff

- Gants légers
- 2 paires de chaussettes (une aux pieds, une de rechange)

### **Accessoires**

#### **Pour l'ensemble de la randonnée :**

- 1 paire de lunette de soleil indice 3 minimum
- Crème de protection solaire
- Papier toilette et un briquet pour le faire disparaître
- Une pharmacie réduite (Ibuprofène, double peau, bandes type élastoplaste...)
- Couverture de survie
- Une trousse de toilette réduite à son strict minimum (échantillon de dentifrice, brosse à dents, petit savon, shampoing sec, crème hydratante...)
- 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 [Ravanel & Co](#), [Sanglard Sports & Concept Pro Shop](#)

**Nos Partenaires Equipement :** [Millet](#), [Dynastar](#), [Julbo](#), [Grivel](#) & [Monne](#)