



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### LE TOUR DU MONT BLANC



Cet itinéraire figure parmi les plus renommés et plus beaux du monde. Un incontournable des Alpes pour la majesté et la diversité des paysages rencontrés, à travers trois pays : la France, l'Italie et la Suisse. Aucun autre massif alpin n'offre un tel choix de sites et d'ascensions célèbres sur une si petite surface. Chaque soir, les chambres doubles des hôtels vous garantissent confort et repos optimal pour repartir à l'assaut des cols le lendemain.



6 jours - 5 nuits - 5 jours de marche

### JOUR 1 : LE FAYET - COL DU TRICOT - LES CONTAMINES-MONTJOIE

5 h de marche +650m / -1300m

Rendez-vous devant la gare SNCF du Fayet avec le taxi qui transporte vos bagages. Notre tour du Mont-Blanc débute réellement en haut du tramway du Mont Blanc pour une étape au pied des hauts sommets. Une légère descente à travers bois permet de gagner le pied du glacier de Bionnassay, avant de remonter la belle combe du Tricot qui mène au col du même nom (2120 m). Une belle descente sur son versant sud mène au magnifique alpage de Miage (1560 m) et à ses chalets au pied des fameux dômes de Miage. Une courte remontée aux chalets du Truc, avant de redescendre en forêt jusqu'au village des Contamines-Montjoie.

**Hébergement : hôtel. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi. Transfert : 50 minutes.**

### JOUR 2 : LES CONTAMINES-MONTJOIE - LES CHAPIEUX - BOURG-SAINT-MAURICE

6 h 30 de marche +1300m / -950m

Court transfert matinal jusqu'à la chapelle de Notre-Dame-de-la-Gorge, avant d'emprunter la voie romaine en direction du refuge de Nant Borrant. La montée progressive au célèbre col du Bonhomme (2329 m) annonce un superbe passage au sud du massif. Vous êtes à cheval sur le massif du Mont-Blanc et celui du Beaufortain. L'ascension se prolonge jusqu'au col de la Croix-du-Bonhomme (2433 m). Magnifique panorama sur le mont Pourri (3779 m). Descente versant sud dans les alpages jusqu'au hameau typique des Chapieux, domaine des vaches tarines. Transfert en fin d'après-midi à Bourg-Saint-Maurice.

**Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 10 + 30 minutes.**

### JOUR 3 : LA VILLE DES GLACIERS - COL DE LA SEIGNE - COURMAYEUR

5 h 30 de marche +750 m / -950m

Transfert de Bourg-Saint-Maurice au hameau de La Ville des Glaciers, haut lieu de fabrication du fameux fromage beaufort. Montée dans les alpages du col de la Seigne (2516 m), frontière entre France et Italie. De ce point de vue splendide, les versants du massif deviennent plus qu'imposants ! Descente dans le très beau val Vény au pied du glacier du Miage et de son lac bucolique où pousse une flore alpine unique. La descente se poursuit dans le vallon au pied de l'ancienne moraine du

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



glacier, jusqu'à La Visaille. Transfert dans l'après-midi en bus local jusqu'à Courmayeur, capitale de l'alpinisme italien où nous profitons de la soirée.

**Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 25 minutes.**

#### **JOUR 4 : COURMAYEUR - GRAND COL FERRET - CHAMPEX**

**5 h de marche**                    **+800m / -900m**

Transfert en bus vers Arnava, au coeur du magnifique val Ferret italien, au pied des magnifiques Grandes- Jorasses. Montée progressive en alpages au grand col Ferret (2537 m) en passant par le refuge Elena. Ce col marque la frontière entre Italie et Suisse. Une fois la frontière passée, descente vers le hameau de Ferret (1740 m) au fond du val Ferret, suisse cette fois ! Transfert dans l'après-midi en Car postal pour le village de Champex, connu pour son lac dont vous aurez le temps de profiter.

**Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 40 + 45 minutes.**

#### **JOUR 5 : CHAMPEX - TRIENT - ARGENTIÈRE (FENÊTRE D'ARPETTE EN OPTION)**

**5 h 30 de marche**                    **+700m / -800m**

**8 h de marche**                    **+1200m / -1400m**

Depuis Champex, vous partez à la découverte des alpages suisses, célèbres pour leur vaches dont le lait produit des fromages parmi les plus fameux des Alpes ! A partir de Bovines, la vue sur la vallée du Rhône et le Valais est incomparable. Après une descente progressive en forêt, vous empruntez sur quelques centaines de mètres un bisse, utilisé en Suisse pour canaliser l'eau du pied des glaciers aux vallées agricoles. Fin de randonnée au village de Trient (1280 m), et transfert au village d'Argentière, en haut de la vallée de Chamonix.

**Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 30 minutes.**

#### **JOUR 6 : ARGENTIÈRE - LACS CHÉSERYS - LAC BLANC - CHAMONIX**

**5 h de marche**                    **+900m / -500m**

**7 h de marche**                    **+110m / -1100m**

Le téléphérique de la Flégère étant fermé pour la saison 2019, la descente jusqu'au Praz de Chamonix ne pourra pas s'effectuer en téléphérique (la réouverture pour 2020 est encore incertaine). Le programme est adapté comme suit : Cette journée inoubliable clôture votre séjour en beauté ! Cette randonnée dans le massif des Aiguilles- Rouges face au massif du Mont-Blanc offre des points de vue incroyables sur les glaciers et les sommets ! Depuis le col des Montets (1461 m), vous suivez un

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



sentier en balcon qui vous mène aux lacs Chéserys, célèbres pour refléter les sommets les plus connus des Alpes ! Puis vous continuez jusqu'au non moins fameux lac Blanc (2352 m). Ouvrez les yeux, vous êtes au royaume des bouquetins ! Descente à pied jusqu'à Argentière ou traversée en balcon vers Planpraz pour rejoindre Chamonix en télécabine. Rendez-vous avec le taxi pour récupérer les bagages. Fin de séjour à la gare ferroviaire de Chamonix, en fin d'après-midi.

**Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 10 minutes.**

***NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.***



- Une boucle mythique, aux étapes incontournables, dans un cadre extraordinaire.
- Toutes les nuits en chambre double en hôtel 3 étoiles.

## > DATES

**Séjour à partir de 2 personnes.**

**De juin à septembre. Saison unique du 15 juin au 22 septembre.**

Dates soumises à la disponibilité hôtelière au moment de la réservation et de l'accès sur le site.

## > LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit.
- Le transport des bagages si vous avez choisi cette option.
- Les transferts de personnes aller/retour à Bourg St Maurice, de Trient à Argentière.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 6.
- Les dîners du J 1, J2 et J 4.
- Le roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation) pour un groupe de deux à quatre personnes.
- La mise à disposition de l'ensemble des traces GPX des randonnées, sur demande.



## > LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Le dîner du J 3 à Courmayeur et du J 5 à Argentière
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

### Vos dépenses sur place

- Les déjeuners : épicerie, supérettes ou refuges pour vos pique-niques.
- Les déplacements en transports publics locaux et les remontées mécaniques au cours du circuit.
  - Le tramway du Mont Blanc environ 30 €.
  - La navette de Visaille à Courmayeur et de Courmayeur à Arnouva, environ 3 € par tronçon (rotation horaire régulière). En début et fin de saison, il est nécessaire de réserver ou de négocier un taxi. Se renseigner la veille auprès de votre hôte et éventuellement se regrouper avec d'autres randonneurs présents sur le parcours ou en faire la demande auprès de nos services lors de votre inscription.
  - Le bus (Car postal suisse) de Ferret/La Fouly à Champex, environ 9 €. En début et fin de saison, il est nécessaire de réserver un taxi. Vous pouvez en faire la demande auprès de nos services lors de votre inscription.
  - La navette des Praz-de-Chamonix à Chamonix est gratuite avec la carte d'hôte que vous pouvez demander à votre hébergement le soir du J 5 pour le lendemain.
- Les entrées dans les monuments, musées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

## > ACCUEIL / DISPERSION

**Rendez-vous :** : Rendez vous le jour 1 à la gare SNCF du Fayet avec le taxi qui transporte vos bagages.

**Fin du séjour :** Le jour 6, rendez-vous avec le taxi pour récupérer les bagages. Fin de séjour à la gare ferroviaire de Chamonix, en fin d'après-midi.



## > NIVEAU



**Niveau 3** : (en moyenne) marche de 5 heures par jour sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 kilomètres.

Préparation physique niveau 3

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1 h 30).

## > HEBERGEMENTS

Toutes les nuitées en hôtels 2 ou 3 étoiles ou équivalent en chambre double.

## > RESTAURATION

Nous avons le souci à la fois de vous assurer des repas équilibrés et adaptés à l'effort et de réduire au minimum le poids des sacs.

Les repas du soir, chauds et copieux, et les repas du matin sont préparés par nos hôtes. Le repas du J 2 à Bourg-Saint- Maurice n'est pas inclus. Grand choix de restaurants dans ce charmant village.

## > TRANSPORT DES BAGAGES

Selon la formule choisie :

- 1) Avec transfert des bagages, vous portez uniquement vos affaires de la journée. Vos bagages sont transportés par véhicule, vous les retrouvez le soir à chaque hébergement. Votre bagage doit se limiter à un seul sac souple par personne (type duffel), ne pesant pas plus de 8kg.
- 2) Sans transfert des bagages, vous portez l'ensemble de vos affaires de la semaine dans votre sac (veillez à son poids !).

## > TRANSFERTS

Pour votre confort et la qualité du séjour, nous avons choisi d'écourter certaines étapes moins intéressantes. Ce séjour comprend par conséquent quelques transferts et utilise les services de remontées mécaniques :

— J 1 : tramway du Mont Blanc ou téléphérique de Bellevue.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



- J 2 : transfert Les Contamines-Montjoie/Notre-Dame-de-la-Gorge en navette locale le matin ; transfert Les Chapieux/Bourg-saint-Maurice en taxi privé en fin d'après-midi.
- J 3 : transfert Bourg-saint-Maurice/La Ville des Glaciers en taxi privé le matin ; transfert La Visaille/Courmayeur en navette locale l'après-midi.
- J 4 : transfert Courmayeur/Arnouva en navette locale le matin ; transfert La Fouly/Champex en navette locale en fin d'après-midi.
- J 5 : transfert Trient/Argentière en taxi privé en fin d'après-midi.
- J 6 : téléphérique de la Flégère. Argentière - Gare SNCF de Chamonix en navette locale l'après midi.

## > ACCES



### Ligne TGV jusqu'à Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet.

Horaires à vérifier sur [www.oui.sncf.com](http://www.oui.sncf.com).

Pour le retour, il existe des trains réguliers entre Chamonix et Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet.



### Autoroute Blanche E25-A40 Lyon-Chamonix, sortie Saint-Gervais-Le Fayet.

Plus d'informations sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

## > LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un antivomitif.
- Un antitussif (en comprimés).
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)





- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

## Votre équipement

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une micropolaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 au minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 30 à 40 litres maximum

- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Du papier-toilette et un sachet pour le jeter (en fin de journée à votre hébergement).
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, anti-diarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche.
- Quelques sachets hermétiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un par personne), de 8 kilos au maximum, contenant

- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange.
- Des collants thermiques (en cas de journée froide)
- Un bonnet.
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.





- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Un drap-sac pour les nuits en gîte et en refuge.
- Des chaussures de rechange pour l'extérieur.
- Une lampe frontale.

#### Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence type Contagrip ou Vibram.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs mais conseillés, surtout en début de saison lorsqu'il reste de la neige).

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

