



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

LES PANORAMAS DU MONT BLANC SEJOUR ACCOMPAGNE ALPES - FRANCE



Cet itinéraire au pays du Mont-Blanc, massif unique et prestigieux, se compose de randonnées accessibles. Après les escapades en pleine nature, vous disposez d'hébergements confortables et d'infrastructures propices à la détente. Sans oublier la cuisine italienne typique de la vallée d'Aoste servie dans l'auberge familiale à Courmayeur...



6 jours - 5 nuits - 6 jours de randonnée.

JOUR 1 : LES HOUCHES - LA FLEGÈRE - LACS DES CHESERYS - LAC BLANC

3h30 de marche **+530m / -530m**

Rendez-vous à 9h30 à l'hôtel aux Houches, où nous déposons nos affaires personnelles.

Cette première journée dans le massif des aiguilles rouges, face au Mont Blanc offre des points de vue incroyables sur les glaciers et les sommets ! Nous rejoignons le centre-ville de Chamonix en bus pour monter en téléphérique à la Flégère, d'où nous suivons un sentier en balcon qui nous mène au fameux lac Blanc (2352 m). Nous rejoignons ensuite les lacs des Chéserys, célèbres pour refléter les sommets les plus connus du massif du Mont Blanc ! Retour à pied jusqu'à la Flégère pour prendre le téléphérique qui nous ramène à Chamonix.

Repas inclus : midi, soir.

JOUR 2 : LES HOUCHES - CHAMONIX - MER DE GLACE – LES HOUCHES

3h de marche **+200m / -550m**

A Chamonix, nous prenons le téléphérique de l'Aiguille du Midi jusqu'au Plan de l'Aiguille (2350 m). De là, après une courte descente au refuge du même nom, nous empruntons l'itinéraire du réputé grand balcon Nord qui traverse sous toutes les Aiguilles de Chamonix, de l'Aiguille du Plan à celle de la République. L'itinéraire passe au pied des glaciers de Blaitière et des Nantillons. Une courte montée nous mène au Signal Forbes (2200 m) offrant une vue panoramique sur la Mer de Glace et la face Nord des Grandes Jorasses notamment. Un arrêt sur le site du Montenvers, avant de redescendre avec le fameux train rouge à crémaillère jusqu'à Chamonix. Retour en bus à notre hôtel, aux Houches.

Repas : matin, midi, soir.

JOUR 3 : LES HOUCHES - VAL FERRET - REFUGE BERTONE - COURMAYEUR

4h de marche **+500m / -900m**

Transfert matinal à Courmayeur par le tunnel du Mont Blanc. Nous déposons nos affaires à l'hôtel avant d'entamer la journée de randonnée. Transfert en navette locale à Planpincieux. Belle randonnée au cœur des alpages jusqu'au refuge Bertone (1996 m). Les raides versants italiens du massif du Mont Blanc nous surplombent ; nous sommes face aux Grandes Jorasses. Descente par le



val Sapin jusqu'au hameau de Villair. Nous rejoignons Courmayeur, où nous prenons le temps de découvrir la capitale italienne des Alpes.

Repas : matin, midi, soir.

JOUR 4 : VAL VENY - GLACIER DE MIAGE - COL CHECROUIT - COURMAYEUR

5h de marche **+850m / -830m**

Transfert en navette locale dans le val Veny. Nous randonnons jusqu'au lac du glacier du Miage, le lac Combal (1970 m). Une belle plaine alluviale résultant de la barrière naturelle du glacier favorise l'observation d'une végétation unique. Nous continuons par un bel itinéraire en balcon jusqu'au col Chécrouit (1956 m) afin de mieux contempler l'impressionnante face italienne du sommet du Mont-Blanc. Redescente à Dolonne (en télécabine sur la période d'ouverture) puis Courmayeur.

Repas : matin, midi, soir.

JOUR 5 : VAL FERRET - REFUGE ELENA - COURMAYEUR

2h à 4h30 de marche **+300 à 780m / -300 à 780m**

Court transfert en navette locale au bout du val Ferret. Nous empruntons un bon sentier pour rejoindre le refuge Elena (2061 m), au pied du glacier de Pré-de-Bar. Si le temps le permet, ainsi que notre condition physique, nous ferons un crochet en Suisse par le grand col Ferret. Transfert retour à Courmayeur pour profiter de notre dernière soirée.

Repas : matin, midi, soir.

JOUR 6 : COURMAYEUR – LES HOUCHES - PARC MERLET - CHALET DE CHAILLOUX

3h30 de marche **+550m / -550m**

Transfert matinal pour rejoindre les Houches puis nous partons pour le parc Merlet (1524 m). Pour cette dernière randonnée, un sentier agréable en forêt nous mène aux chalets de Chailloux (1922 m), où la vue s'ouvre sur la vallée de Chamonix et la chaîne du Mont-Blanc. Par un sentier en boucle, nous regagnons le parc animalier, où il est possible d'apercevoir quelques animaux emblématiques des Alpes, avant de redescendre aux Houches.

Repas : matin, midi. Repas libre le soir.

Fin de séjour et séparation en fin d'après-midi.

À noter :

La durée des étapes est donnée à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.





- Les incontournables du massif du Mont-Blanc, versants italien et français.
- Des randonnées accessibles à tous, faciles physiquement et techniquement.
- Les remontées mécaniques incluses dans le prix.
- Le confort de l'hébergement en chambre double en hôtel.

› DATES et TARIFS

Dates :

Du 12/07 au 17/07/2025

Du 29/07 au 03/08/2025

Du 05/08 au 10/08/2025

Du 22/08 au 27/08/2025

Nuits supplémentaires

Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement. Nous pouvons réserver pour vous une ou plusieurs nuits dans un hôtel partenaire.

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement du J1 au J6.
- Les petits déjeuners du J2 au J6.
- Les pique-niques de midi du J1 au J6.
- Les dîners du J1 au J5.
- Les transferts et téléphériques tels que décrits dans le programme
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les frais d'inscription (+15 €/personne),
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20 €/dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 €/dossier)

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



Vos dépenses sur place :

- Les prestations optionnelles (téléphérique de l'aiguille du Midi...).
- Les transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Les pourboires :


Vous avez été satisfait de votre voyage. Un geste de remerciement fera plaisir à votre guide.

> ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu le J1 à 10h à l'hôtel aux Houches.

Fin du séjour le J6 en fin d'après-midi aux Houches.

> NIVEAU

 **Niveau 2** En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonnés n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15km).

> HEBERGEMENTS

En France, du J1 au J3 au matin (2 nuits) :

Les Houches - Hôtel du Bois (3 étoiles)

Base chambre double/twin. Toutes les chambres ont leur salle de bain privative.

Chambre individuelle sur demande.

Les services à votre disposition : salon-bar, accès Wi-Fi gratuit, parking souterrain gratuit à l'hôtel (15 places) et couvert (20 places). Ne pas hésiter à appeler l'établissement pour réserver une place).

Piscine couverte de 70 m³, sauna, possibilité de réserver des massages.

En Italie, du J3 au soir au J6 (3 nuits) :

Courmayeur - Hôtel Edelweiss (2 étoiles)

Base chambre double/twin. Toutes les chambres ont leur salle de bain privative.

Chambre individuelle sur demande. Pour les départs du 29 juillet et du 5 août 2025.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



Courmayeur - Hôtel Croux (3 étoiles)

Base chambre double/twin. Toutes les chambres ont leur salle de bain privative. Chambre individuelle sur demande. Pour les départs du 12 juillet et du 22 août 2025.

› RESTAURATION

- Les petits déjeuners et les dîners sont servis chauds dans les hébergements (en France) et dans des restaurants (en Italie).
- Les pique-niques de midi sont copieux et mis à disposition par votre guide.
- Un sac de vivres de course est remis en début de séjour à chaque participant.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée. Vos bagages sont transportés chaque soir à l'hébergement par véhicule, ceci à l'avantage de rendre le guide très disponible.

› TRANSFERT SUR PLACE

J1 : transferts en navettes locales et télécabine de la Flégère pour relier la réserve des Aiguilles Rouges.

J2 : transferts en navettes locales et téléphérique de l'aiguille du Midi jusqu'au plan de l'Aiguille et train à crémaillère du Montenvers.

J3 : transfert privatif entre Les Houches et Courmayeur en début de matinée et transfert en navette locale pour Planpincieux.

J4 : transferts en navettes locales dans le val Veny et remontées mécaniques Col du Chécrouit - Dolonne (sur la période d'ouverture).

J5 : transferts en navettes locales dans le val Ferret.

J6 : transfert privatif entre Courmayeur et les Houches / transfert privatif au parc Merlet aller et retour.

Vous marchez avec uniquement vos affaires de la journée. Votre bagage principal reste à l'hébergement.



> ACCES



Ligne de train jusqu'à Saint-Gervais-Le Fayet.

Horaires à vérifier sur l'application ou le site internet www.sncf-connect.com.



Autoroute blanche E 25-A 40 Lyon-Chamonix, sortie Les Houches.

> ENCADREMENT

Un accompagnateur en montagne, spécialiste de la région, pour un groupe de 5 à 12 participants.

Votre guide joue un rôle fondamental dans la réussite de votre randonnée, il connaît parfaitement bien la logistique du séjour (transport, hébergements et conditions du terrain), il est disponible, il transmet au groupe ses connaissances de l'environnement.

> 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.
- Des masques chirurgicaux ou autres
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- 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.
- 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 respirant (séchage rapide).
- Une micropolaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indices 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 40 litres au 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).
- Le pique-nique de midi et vos vivres de course.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastiques 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 seul par personne), de 8 kilos au maximum, contenant :

- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange.
- Un collant thermique (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 la nuit (uniquement nécessaire dans les refuges, gîtes et auberges).



- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
- Une lampe frontale. Exemple chez Petzl : la Tikka Plus.

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 (fortement conseillé).

> CARTES

- IGN série Verte n° 53 Grenoble/Mont-Blanc.
- IGN série TOP 25 n° 3531 ET St-Gervais-les-Bains, massif du Mont-Blanc.
- IGN série TOP 25 n° 3630 OT Chamonix, massif du Mont-Blanc.

> METEO

Pour connaître les prévisions météorologiques :

Composez le **32 50**, puis **74** (exemple) pour le département de Haute-Savoie (exemple).

Ou directement sur <http://france.lachainemeteo.com/meteo-france/previsions-meteo-france-0.php>



- Le chemin de Stevenson en accompagné
- Le chemin de Saint Guilhem le Désert en accompagné

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

