

LE TOUR DU MONT BLANC

7 jours - sans sac

LE DECOR

Sept vallées, 71 glaciers, 400 sommets... le massif du Mont-Blanc fascine. En faire le tour, c'est découvrir un univers incomparable, celui de la haute montagne impressionnante et magique, un spectacle saisissant des glaciers tout proches descendant des hautes montagnes jusqu'aux alpages.

De Courmayeur à la vallée de Chamonix, de la fenêtre d'Arpète au Val Ferret sauvage, le long des versants suisse, italien et français, le chemin s'aventure entre alpages, glaciers et pics, franchissant cols et vallées.

L'étonnant théâtre de la nature sort le grand jeu. Ses forêts se succèdent sur les pentes : hêtres, épicéas, mélèzes, pins cembro, puis s'évanouissent, remplacées par les genévriers, les mousses et les lichens. Sur la pelouse, les fleurs s'épanouissent : gentianes, œillettes des Alpes, rhododendrons, anémones soufrées... Entre ces étages de végétation une rencontre fortuite reste toujours possible avec la gentille marmotte, le chamois craintif ou le majestueux bouquetin aux yeux d'or.

Domaine de la nature indomptée, le massif est aussi le territoire des hommes et des femmes qui vivent ici. Faire le tour du Mont Blanc, c'est découvrir une montagne familière et chaleureuse, en traversant les villages et les hameaux.

POINTS FORTS DE LA RANDONNEE

Un itinéraire original, sans sac, qui se permet d'emprunter un sens inhabituel et quelques variantes afin d'éviter les sentiers les plus fréquentés.

Les paysages irréels du massif du Mont-Blanc depuis le grand bacon sud au Mont Fortin

Les points de vue sur le glacier de Bionnassay le dernier jour

Le spectacle et la proximité des grands glaciers

Le choix de vos hébergements entre simplicité ou intimité

NIVEAU

Etapas de 6 à 7 heures de marche en moyenne par jour. Dénivellation moyenne à la montée de 900 mètres par jour, étapes progressives.

Pour les grosses fatigues le véhicule logistique peut vous prendre en charge dans la limite des places disponibles

PORTAGE

Les bagages sont acheminés en minibus, d'étape en étape. Chacun porte un petit sac à dos pour ses effets personnels de la journée



ITINERAIRE

J1 COL DE LA BALME

Montée par la montagne des Posettes, jusqu'au col de Balme (2200 m), frontière entre Suisse et France. Vue sur les glaciers tout proche d'Argentière, du Tour et de l'ensemble du massif du Mont-Blanc. Descente dans les alpages suisses jusqu'au village du Trient. Nuit en gîte à Trient en Suisse.

Temps : 4 heures de marche / Dénivellation: + 700 m - 900 m

J2 BOVINE OU ARPETTE

Selon les conditions et la forme du groupe, traversée des alpages de Bovine par un sentier balcon surplombant la vallée du Rhône, ou montée le long du Glacier du Trient, pour atteindre la fenêtre d'Arpette, un itinéraire plus "haute montagne" (2700 m). Nuit en gîte

Itinéraire par Bovine : Temps: 6 heures 30 de marche / Dénivellation + 930 m – 660 m

Itinéraire par Arpette: Temps: 7 heures de marche / Dénivellation + 1300 m – 1000 m

J3 VAL FERRET SUISSE

La traversée du Val Ferret en Suisse, jalonnée de petits villages typiques au charme incontestable avec ses chalets et granges traditionnelles. Visite éventuelle d'un moulin datant du 16e siècle. Toujours présent, le spectacle des glaciers, avec celui de Saleina et de l' A Neuve .

Nuit à Ferret dans un petit hôtel face au glacier du Mont Dolent.

Temps: 5 heures de marche / Dénivellation + 580m - 600m

J4 GRAND COL FERRET

Montée au Col Ferret (2540 m) frontière avec l'Italie. Rencontre éventuelle avec les alpagistes. Vues insolites : Mont Dolent, Aiguille du Triollet, Grandes Jorasses, Mont-Blanc. Approche de la langue terminale du glacier du Pré de Bar. Descente dans le Val Ferret italien, sous les impressionnants contreforts de l'envers du Mont-blanc. En fin d'étape transfert en bus jusqu'à Courmayeur. Nuit en gîte sur les hauteurs Courmayeur.

Temps: 6 heures de marche / Dénivellation + 940m - 900m

J5 COL CHECROUI - COL DE LA SEIGNE

Randonnée sur le grand balcon sud du Mont Blanc en passant par le col de Chécroui (et le Mont Fortin si les conditions le permettent) dévoilant d'irréels profils himalayens du massif du Mont Blanc tout entier et la vue plongeante sur la langue terminale du glacier du Miage et de son lac glacière, suivi du col de la Seigne, frontière franco-italienne et descente sur les Mottets face au glacier des glaciers (ou La Nova). Nuit en refuge d'alpage.

Temps : 6 heures 30 de marche / Dénivellation: + 1100m - 950m.

J6 COL DES FOURS - COL BONHOMME

Montée dans les alpages traversée par les torrents et cascades jusqu'au Col des Fours (2714 m) le point culminant de la randonnée. Rencontre avec les alpagistes et les fromagers. Descente jusqu'à Notre Dame de la Gorge en passant par le col du Bonhomme (2300 m) autrefois grand passage des colporteurs, puis l'ancienne voie romaine en fond de vallée. Petit transfert pour rejoindre notre hôtel aux Contamines Montjoies. Nuit en hôtel.

Temps: 7 heures de marche / Dénivellation : +850m - 1500m

J7 COL DU TRICOT – GLACIER DE BIONNASSAY

Montée jusqu'au glacier de Bionnassay en passant par le village de Champel ou par le col du Tricot (2100 m), belvédère incontournable sur la vallée de Chamonix et du Mont-Blanc, tout proche les dômes de Miage.

Descente sur le village des Houches.

Temps: 5 à 6 heures de marche / Dénivellation: + 760 ou 960 m - 800 ou 1030 m

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

altitude - mont blanc

La Côte du P'Nôt Montriond
F. 74110 Morzine Avoriaz
Tél. (00 33) (0)4 50 79 09 16
info@altitude-montblanc.com
www.altitude-montblanc.com

ACCUEIL

Le dimanche à 10h30 devant la gare SNCF de Montroc- Le Planet.

DISPERSION

Le samedi vers 16h00 aux Houches.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Aller Départ de Paris (Gare de Lyon) la veille à 15h00 -> arrivée à Chamonix à 22h00
Train de nuit à 23h05 -> arrivée à Montroc à 10h30
Liaison régulière (toutes les heures) en bus et train de Chamonix à Montroc

Retour Départ gare SNCF Les Houches à 16h53 -> arrivée à Paris à 23h00

Tous les horaires de train doivent être vérifiés auprès de la SNCF

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Autoroute A40 jusque dans la vallée de Chamonix et poursuivre sur l'axe principal direction Argentière et la Suisse jusqu'au village de Montroc

Grand parking au lieu de rendez-vous à Montroc et au Village du Tour à 1 km.
Si vous désirez laisser votre véhicule dans un parking couvert:
Chamonix Park auto à Chamonix : 04 50 53 65 71 (40 à 50 euros la semaine)

Vous pouvez également laisser votre voiture au village des Houches (parking gratuit du téléphérique de Bellevue) et revenir au lieu de rendez-vous au village de Montroc en bus ou en train.
Votre retour en fin de randonnée sera d'autant plus facilité.

En fin de balade, le retour au point de départ est très facile (ou Chamonix) grâce aux bus (liaison toutes les heures).

EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE

Prévenez votre guide à l'heure du rendez-vous au 04 50 79 09 16.
Au soir du premier jour au 00 41 27 722 46 23

HEBERGEMENT

Pour les hébergements, vous avez le choix entre simplicité ou intimité

Classique: 4 nuits en dortoirs 6 à 15 personnes suivant les gîtes.
1 nuit en refuge équipé d'un grand dortoir
1 nuit en hôtel* chambre de 2 à 4 personnes

Confort: implique une réservation pour 2 personnes

3 nuits en gîte en chambre double
1 nuit en gîte en chambre à 2 ou 4 personnes selon possibilités
1 nuit en refuge équipé d'un grand dortoir
1 nuit en hôtel* chambre de 2 personnes

Les hébergements sont tous équipés de douches chaudes.

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont pris aux refuges ou gîtes

A midi, un vrai repas froid, généralement composé de salades variées, charcuterie, produits régionaux, dessert, etc.

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25 - 3630 OT - Chamonix et Top 25 - 3531 ET - Saint Gervais (1/25 000)
Carte Michelin n° 244 plis 10 et 11 au centre.

AVANT ET APRES LA RANDONNEE

Hébergements possibles

Avant la randonnée

Gîte du Moulin	32 ch. du moulin des Frasserands 74400 Argentière	06 82 33 34 54
Chalet Alpin du Tour (gîte)	Village du Tour	04 50 54 04 16
Hôtel Montana ***	24 clos du Montana 74400 Argentière	04 50 54 14 99

info@hotel-montana.fr

A la fin de randonnée aux Houches

Hôtel les Mélèzes**	333 rte des Esserts 74310 Les Houches	04 50 54 40 09
Hôtel Le Saint Antoine ***	7 rte Napoléon 74310 Les Houches	04 50 54 40 10

SI VOUS SOUHAITEZ PROLONGER VOTRE SEJOUR

Office du tourisme à Chamonix : 04 50 53 00 24

PRIX 2010

- groupe 6 à 14 pers

<u>Du 30 mai au 19 juin:</u>	Formule classique 525 €	Formule confort plus 60 €
<u>Du 20 juin au 21 août:</u>	Formule classique 550 €	Formule confort plus 60 €
<u>Du 22 août au 25 septembre:</u>	Formule classique 525 €	Formule confort plus 60 €

Le prix comprend: les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé, les repas, les encas, les nuits en refuge, gîte ou hôtel, le transport de vos effets personnels, et si prévu sur la fiche technique, les transferts routiers, les remontées mécaniques.

Ne sont pas compris: les dépenses à caractère personnel (boissons, ect...), les visites, le voyage aller et retour de votre domicile aux points de rendez-vous et dispersion, les taxes d'aéroport et autres exclusions clairement et dûment décrites sur la fiche technique correspondante.

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.

DATES 2010

*Départ garanti

Du 30 mai au 5 juin *
Du 06 au 12 juin *
Du 13 au 19 juin *
Du 20 au 26 juin *

Du 27 juin au 3 juillet *
Du 4 au 10 juillet *
Du 11 au 17 juillet *
Du 18 au 24 juillet *
Du 25 au 31 juillet *

Du 01 au 07 août *
Du 08 au 14 août *
Du 15 au 21 août *
Du 22 au 28 août *

Du 29 août au 04 septembre *
Du 05 au 11 septembre *
Du 12 au 18 septembre *
Du 19 au 25 septembre *

EQUIPEMENT PERSONNEL CONSEILLE

- Deux pantalons de marche en toile
- un short, un maillot de bain (au cas où)
- chaussettes "à bouclettes" ou "double couches" contre les ampoules aux pieds
- une polaire ou pull
- tee-shirts (matières respirantes)
- une veste coupe-vent type Gore-tex
- une cape de pluie et une paire de guêtres (ou pantalon, veste et protège sac)
- une paire de gants légers, bonnet
- une paire de chaussures de sport pour le soir à l'étape
- un drap de couchage type sac à viande ou duvet léger (les refuges ont des couvertures)
- une lampe de poche
- un bol ou une assiette avec des couverts pour les pique-niques du midi
- un opinel, une gourde
- une trousse de toilette
- serviette de toilette
- lunettes de soleil, crème solaire et stick labial
- une petite pharmacie personnelle
- médicaments personnels
- une bonne paire de chaussures de randonnée déjà rodée
- deux bâtons télescopiques (légers et peu encombrants, ils seront d'une aide précieuse)
- appareil photo, jumelles

ATTENTION

Les bagages sont acheminés par un véhicule logistique d'étape en étape. Vos affaires de rechange et votre sac de couchage doivent être regroupés dans **1 seul sac ne dépassant pas 12 kg** (éviter les valises rigides). Les bagages sont acheminés jusqu'au matin du jour 7 et gardés sur le lieu de dispersion, au parking du téléphérique aux Houches (douche possible).

En cas de besoin, si vous enchaînez un autre voyage après votre randonnée, il est possible de nous confier un excédent de bagage dans un troisième sac bien étiqueté à votre nom, que vous retrouverez en fin de randonnée.

LE SAC A DOS de la journée

Prévoyez un sac à dos confortable pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, protection solaire et vos papiers d'identité). Il faut prévoir un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

CONDITION PHYSIQUE

Pour se faire plaisir dès le début de votre balade, il est préférable d'avoir un peu de condition physique ! Si vous pratiquez le jogging une à deux fois par semaine, la danse, le vélo ou tout autre sport, alors pas de souci ! Si ce n'est pas le cas, dans un délai de trois semaines avant le départ, nous vous conseillons d'entreprendre un petit entraînement (4 ou 5 km de jogging, 2 à 3h de rando, du vélo, tout est bon).

***Etre capable de monter dix étages sans s'arrêter et sans prendre l'ascenseur ou de courrir 5 km en moins de 30 minutes, accompagné d'une vraie envie de se dépasser est le minimum souhaitable.**