

TOUR DU MONT-BLANC LIBERTE

Circuit sans guide 9 jours



DECOR

Randonnée en moyenne altitude dans un décor de haute montagne aux prestigieux sommets enneigés et aux longs glaciers tourmentés. De cols en alpages, les sentiers en balcon sillonnent les réserves naturelles de trois pays liés géographiquement par le toit de l'Europe et traditionnellement par l'histoire : le Valais suisse, le Val d'Aoste italien et la Haute-Savoie française. Ici les dialectes se mélangent et les frontières sont allègrement franchies.

VEGETATION

La nature est belle et préservée. La flore est riche et variée.

Faune : la marmotte y est largement présente, ainsi que le bouquetin et le chamois, mais ces deux derniers sont plus difficiles à voir.

POINTS FORTS

C'est certainement la proximité des grands glaciers offrant de somptueux spectacles qui retiendront le plus votre attention.

L'originalité de notre circuit est de parcourir en sens inverse l'itinéraire habituellement emprunté et de profiter d'une montagne plus sereine.

CLIMAT

Beau et chaud en été. La chaleur est toutefois tempérée par l'altitude. Orages d'été inhérents à la montagne.

ITINERAIRE

J1 CHAMONIX - LE TOUR

Montée en téléphérique sur les balcons du MONT BLANC, suivie d'une montée au LAC BLANC à 2300 m. Descente au COL DES MONTETS où l'on rejoint la maison de la réserve DES AIGUILLES ROUGES. Ensuite petite descente en direction de MONTROC et remontée au village du TOUR. Nuit en gîte d'étape

Temps: 5 heures de marche / Dénivellation : +650m - 950m

J2 LE TOUR - TRIENT

Du village TOUR montée facile vers les Chalets de CHARAMILLON et le col de BALME ou montée jusqu'au balcon des POSETTES pour le panorama du MONT BLANC et les glaciers de du Tour et d'Argentière. Descente dans les alpages suisses jusqu'au village de TRIENT (en Suisse). Nuit en gîte d'étape

Temps: 5 heures de marche / Dénivellation : +850m - 900m

J3 TRIENT - CHAMPEX

Traversée des alpages de BOVINE par un sentier en balcon surplombant la vallée du Rhône ou variante plus " Haute Montagne " par la FENETRE D'ARPETTE (montée 1300 m - descente 1040 m, 6 à 7 heures de marche). Descente sur CHAMPEX. Nuit en gîte d'étape

Temps: 5 à 6 heures de marche / Dénivellation : +900m - 700m

J4 CHAMPEX - LA FOULY

Descente sur le village de CHAMPEX et traversée du VAL FERRET Suisse, jalonnée de petits villages typiques aux chalets en bois édifiés sur pilotis. Nuit en gîte d'étape.

Temps: 5 heures de marche / Dénivellation : +600m - 700m

J5 LA FOULY – PRE DE BAR ou LA VACHEY

Montée par de vastes alpages jusqu'au GRAND COL FERRET (2537 m). Petit détour possible à la TETE FERRET Après le passage de la frontière, descente dans le VAL FERRET italien sous les impressionnants contreforts de l'envers du MONT-BLANC. Vue insolite sur les GRANDES JORASSES. Fin de la journée dans la vallée à l'auberge LA VACHEY ou au refuge ELENA. Nuit en gîte d'étape ou refuge.

Temps: 6 heures de marche / Dénivellation : +850m - 800m

J6 PRE DE BAR ou LA VACHEY – MONTE BIANCO

Montée au hameau de SECHERON puis ARMINA, suivi du sentier balcon du MONT DE LA SAXE face au Mont Blanc ou montée au col SAPIN et descente à COURMAYEUR jusqu'à la gare routière pour un court transfert en bus régulier jusqu'au refuge MONTE BIANCO. Nuit en gîte d'étape.

Temps: 6 à 7 heures de marche / Dénivellation : +900m - 1200m

J7 MONTE BIANCO – REFUGE DES MOTTETS OU LA NOVA

Montée du VAL VENY jusqu'au refuge ELISABETTA, puis au col de la SEIGNE, frontière entre l'Italie et la France, avec encore vue sur le Mont Blanc. Un petit détour vous conduira au lac de MIAGE (lac glaciaire sous la langue terminale du glacier du MIAGE). Descente sur le rustique mais sympathique refuge des MOTTETS ou un peu plus loin à l'auberge de LA NOVA (suivant les disponibilités). Nuit en gîte ou refuge.

Etape possible par le balcon de CHECROUI et le MONT FORTIN (7 heures de marche / Dénivellation : +1250m - 900m). Temps: 6 à 7 heures de marche / Dénivellation : +900m - 700m

J8 LES MOTTETS – LES CONTAMINES-MONTJOIE

Montée au col des FOURS (2714 m), au décor très « haute montagne ». C'est le point culminant de la randonnée. Ensuite, descente au col du BONHOMME, autrefois très fréquenté par les colporteurs (si nuit à La Nova, montée directe au col du Bonhomme). Descente par l'ancienne voie romaine jusqu'à la chapelle Notre Dame de la GORGE. Petit transfert vers votre hôtel en bus régulier (gratuit). Nuit en hôtel.

Temps: 7 heures de marche / Dénivellation : +900m - 1500m

altitude - mont blanc

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

J9 LES CONTAMINES-MONTJOIE - LES HOUCHES

Petit transfert à la Gruvaz et montée jusqu'au col du TRICOT (2100 m), par les chalets de MIAGE, pour apprécier une des plus belles vues sur le massif du MONT-BLANC tout proche. Dernier regard sur les Aiguilles du GOUTER et de BIONASSAY, puis descente sur le village des HOUCHES.

Temps: 6 à 7 heures de marche / Dénivellation : +1150m - 1180m

Fin de la randonnée en cours d'après-midi aux Houches.

Les Houches et Les Praz de Chamonix ne sont distants que de 11 km facilement reliés en bus régulier ou en train.

Le circuit est donné à titre indicatif et peut varier en fonction de votre demande

NIVEAU

600 à 1300 m de dénivelé à la montée, 5 à 7 heures de marche par jour. Randonnée avec étapes de niveau progressif, accessible aux enfants à partir de 12 ans.

DEUX FORMULES PROPOSEES

- **avec sac**: vous portez la totalité de vos bagages.

- **sans sac**: vos effets personnels (10 kg maxi par personne regroupés dans un seul bagage) sont transportés d'un hébergement à l'autre par un minibus. Vous n'avez plus qu'à porter un petit sac à dos pour vos effets de la journée (pique-nique, vêtement de pluie, appareil photo...).

ACCES AU POINT DE DEPART

-Par la route : carte Michelin n° 74 plis 8 et 9 ou n°244 plis 10 et 11 (au centre). L'autoroute A40 dessert la vallée jusqu'aux Houches et Chamonix, puis la RN Les Praz de Chamonix et Montroc

Les points de départ Les Praz de Chamonix et Montroc et le point d'arrivée aux Houches sont facilement joignables en train ou en bus réguliers (Chamonix Bus). Situés dans la même vallée, ils sont distants d'une vingtaine de kilomètres.

Vous trouverez un parking non gardé sur chacun de ces lieux. Vous pouvez également laisser votre véhicule dans un parking surveillé à Chamonix ou à Argentière (à 3 km de Montroc), puis vous rendre à Montroc en train ou en bus. Contact : garage RENAULT, tél. : 04.50.54.04.30 (7 € / jour environ).

-Par le train: Pour les départs 7 jours, le lieu de rendez-vous se situe près des Gares SNCF de Montroc – le Planet ou Les Praz de Chamonix. Elles sont accessibles depuis St Gervais le Fayet ou Martigny (Suisse). Il existe également des liaisons en bus "Chamonix – Bus" dans toute la vallée, entre le Fayet, les Houches, Chamonix et Montroc. **Renseignements à l'Office de Tourisme de Chamonix Tél. : 04 50 53 00 24**

HEBERGEMENT

Circuit classique 9 jours 8 nuits en dortoir

7 nuits en gîtes d'étape dortoir de 6 à 10 personnes

1 nuit en hôtel en chambre de 2 à 4 personnes selon les disponibilités

Douches chaudes dans tous les hébergements. Chaque couchage dispose d'une couverture minimum par personne.

Circuit confort 9 jours 8 nuits en chambre

4 nuits en gîtes d'étape en chambre de 2 personnes

2 nuits en gîtes d'étape en chambre de 2 personnes (éventuellement de 4 personnes)

2 nuits en hôtel en chambre de 2

Par mesure de sécurité il est préférable de prévoir un drap de couchage (drap-sac) dans vos bagages

LES REPAS

Les dîners et les petits déjeuners sont pris dans les hébergements (gîtes ou refuges). Les pique-niques peuvent être commandés dans les hébergements (non compris, à payer sur place). A certaines étapes, possibilité de se ravitailler dans les petits commerces locaux (toutes les infos dans votre road book).

DEVISES

Au cours des étapes en Suisse, les euros sont largement acceptés,.

Il n'est donc pas nécessaire de prévoir des francs suisses.

BALISAGE ET FLECHAGE DE LA RANDONNEE

Le circuit que nous vous proposons emprunte le plus souvent des sentiers balisés :

- en France : en rouge et blanc pour les sentiers de Grande Randonnée (GR, balisage dans les deux sens).
- en Suisse et en Italie : losanges noir sur fond jaune (balisage dans les deux sens).

Les itinéraires non balisés sont facilement repérables à condition de bien maîtriser la lecture de carte IGN au 1/25000.

EQUIPEMENT CONSEILLE

Vêtements

- Pantalon de toile
- Short
- Tee-shirts
- Polaire ou pull
- Coupe vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes à bouclettes
- 1 tenue de rechange pour l'étape
- Chaussures de randonnée souples mais à tige montante et à semelles crantées
- Chaussures de rechange pour l'étape

Matériel divers

- Affaires de toilette
- Serviette de toilette
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1 litre minimum)
- Couteau et couverts complets
- Assiette ou bol plastique pour les pique-niques
- Boîte plastique et hermétique de type "Tupperware" pour le transport de vos pique-niques
- Vivres de courses : fruits secs, chocolat, barre de céréales
- Petite pharmacie personnelle (vitamine C, aspirine, pansements, Elastoplasme...).
- Duvet léger ou drap type "sac à viande"
- deux bâtons de marche pour votre confort

BAGAGES

Si vous faites transporter vos bagages, vos effets personnels seront regroupés dans un sac type sac de sport, et seront transportés d'un hébergement à l'autre par un véhicule. Vous n'avez plus qu'à porter un petit sac à dos pour vos effets de la journée (pique-nique, vêtement de pluie, appareil photo...). 10 kg maxi par personne dans un seul bagage

Pour les personnes qui enchainent plusieurs voyages, nous acceptons sans supplément la garde de vos bagages supplémentaire. Vous les retrouverez lors de la dernière nuit au Houches

Sac à dos 35/40 litres, à armatures souples, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...

BIBLIOGRAPHIE

- Autour du Mont-Blanc – Samivel – Editions Glénat
- Mont-Blanc aux sept vallées – Frison Roche – Tairraz – Editions Arthaud
- Au Royaume du Mont-Blanc – P. Payot – Edition Denoël

ROAD BOOK

- Extraits de cartes IGN TOP 25 avec le tracé de l'itinéraire.
- 1 Carnet de Route comprenant tous les renseignements nécessaires pour la réalisation de la randonnée.
- 1 porte carte.

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

PRIX 2010

9 jours 8 nuits sans transport de bagage nuit en dortoir
9 jours 8 nuits avec transport des bagages nuit en dortoir
9 jours 8 nuits avec transport de bagages nuit en chambre

PAR PERSONNE

475 euros
610 euros
685 euros

Nuit supplémentaire avant la randonnée

Les Houches hôtel*** ½ pension

Montrroc gîte ½ pension

68 euros

42 euros

Nuit supplémentaire après la randonnée

Les Houches hôtel*** ½ pension

68 euros

Les prix comprennent:

- La ½ pension du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour.
- Le road book (documentation nécessaire pour la réalisation de la randonnée). Un road book est fourni par dossier d'inscription
- Le transport des bagages entre les hébergements, si vous avez choisi à l'inscription l'option " sans sac ".
- Les taxes de séjour.
- Les frais d'organisation et de réservation.

Les prix ne comprennent pas:

- Tous les pique-niques.
- Toutes les boissons, les visites.
- Tous les transferts en bus de ligne (environ 4 € / personne, 20 euros si départ le Dimanche).
- La montée en télécabine du jour 1 si départ le dimanche (environ 12 € / personne).
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour.
- L'assurance assistance annulation (3% du montant du séjour).

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. **Avant de prendre toutes décisions, contacter EUROP ASSISTANCE.**