FICHE TECHNIQUE

TMB TRAIL en Liberté

L'incontournable... en version très sportive !

Référence · 77

Document généré le 07/11/2026

DURÉE	FORMULE	BAGAGES
6 jours	**Liberté / sans guide**	**Avec transport de bagages**

HÉBERGEMENT	NIVEAU	À PARTIR DE
Classique ou confort	**4/4 ★★★★**	**675 €**

Sept vallées, 71 glaciers, 400 sommets... le massif du Mont-Blanc fascine.
En faire le tour, c’est découvrir l'univers de la haute montagne, impressionnante et magique, et le spectacle saisissant des glaciers tout proches descendant des cimes jusqu'aux alpages.
Nous vous proposons un Tour du Mont-Blanc intégral en version sportive avec de longues étapes, en courant, ou pour les amateurs de "randonnée sportive". Que vous soyez en quête de performance, ou contemplatif aux longues jambes, jusqu'à 30km par jour vous attendent (attention : 30km de montagne !). Chaque soir, vous retrouvez vos bagages et disposez de toutes les informations sur les étapes du lendemain, avec points de ravitaillement, variantes pour allonger l'itinéraire et options pour l'écourter en cas de fatigue !

Vous allez aimer

- Le tour intégral de cette destination mythique ;
- Le spectacle et la proximité des grands glaciers ;
- Le choix des hébergements avec transport des bagages chaque soir ;
- Toutes les astuces pour écourter une étape si besoin !

L'itinéraire jour après jour

JOUR 1

RDV à 9h15 à la télécabine de Planpraz à Chamonix.

PLANPRAZ - COL DE BALME - TRIENT

Montée par la télécabine de Planpraz et traversée en balcon par la Flégère puis la Tête aux Vents, face au massif du Mont-Blanc et aux nombreux glaciers qui le recouvrent (détour au Lac Blanc possible). Descente au col des Montets et montée au col de Balme par le balcon des Posettes. Descente dans les alpages suisses jusqu'au village de Trient, en Suisse.

Dénivelé : + 1400 m ; - 2050 m / Distance : 27 km

JOUR 2

BOVINE / FENÊTRE D'ARPETTE - CHAMPEX - LA FOULY

Traversée des alpages de Bovine par un sentier en balcon surplombant la vallée du Rhône ou variante plus alpine par la fenêtre d'Arpette (2665m). Descente sur Champex et traversée du Val Ferret suisse, jalonné de petits villages typiques aux chalets en bois sur pilotis. (Possibilité de prendre le bus en fin d'étape).

Dénivelé : + 1550 m ; - 1200 m / Distance : 32 km (par Bovine)

Dénivelé : +1900 m ; -1600 m / Distance : 30 km (par Arpette)

JOUR 3

GRAND COL FERRET - COURMAYEUR

Montée par les vastes alpages de La Peule jusqu'au Grand col Ferret (2537m). Possibilité de monter à la Tête Ferret. Descente dans le Val Ferret italien sous les impressionnants contreforts de l'Envers du Mont-Blanc. Vue insolite sur les Grandes Jorasses. Traversée en balcon du Mont de la Saxe, face au versant italien du Mont-Blanc et descente à Courmayeur. Nuit à Courmayeur ou en gite sur les hauteurs.

Dénivelé : + 1500 m ; - 1900 m / Distance : 32 km

JOUR 4

COL DE LA SEIGNE - LES CHAPIEUX

Direction le Val Veny pour une journée sous l'envers du Mont Blanc. Montée au col de la Seigne, passage mythique sur la frontière franco-italienne, et descente à la Ville des Glaciers puis aux Chapieux.

Dénivelé : + 950 m ; - 1000 m / Distance : 20 km (27 km depuis Courmayeur)

COL DE LA SEIGNE - LES CONTAMINES (version 5 jours)

Direction le Val Veny pour une journée sous l'envers du Mont Blanc. Montée au col de la Seigne, passage mythique sur la frontière franco-italienne, et descente à la Ville des Glaciers, remontée vers le col des fours puis le col du Bonhomme afin de rejoindre le Val Montjoie et les Contamines.

Dénivelé : + 1750 m ; - 2200 m / Distance : 30 km (37 km depuis Courmayeur)

JOUR 5

COL DU BONHOMME - LES CONTAMINES-MONTJOIE

Montée au col du Bonhomme, frontière entre Haute Savoie et Savoie, autrefois très fréquenté par les colporteurs et descente par l'ancienne voie romaine jusqu'à la chapelle Notre Dame de la Gorge et les Contamines.

Dénivelé : + 950 m ; - 1250 m / 14 km

Dénivelé : + 700 m ; - 950 m / Distance : 13 km (par la crête des Gittes si nuit à Roselend)

JOUR 6

COL DU TRICOT - LES HOUCHES

Depuis le village des Contamines, cheminement face aux Dômes de Miage avant de monter au Col du Tricot et redescendre sous le glacier de Bionnassay et le Mont-Blanc tout proche. Descente finale au village des Houches.

Dénivelé : +1400 m ; -1550 m (par le col du Tricot) / 17 km

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

OPTION JOUR SUPPLÉMENTAIRE

LE BRÉVENT - CHAMONIX

Depuis les Houches, montée dans la forêt au parc animalier de Merlet puis jusqu'au refuge de Bellachat. Face au Mont Blanc, cheminement en crête pour atteindre le sommet du Brévent avant l'ultime descente vers Chamonix.

Dénivelé : +1500 m ; -1450 m / 17 km

Option 5 jours au lieu de 6 : JOUR 4 et JOUR 5 adaptés en une seule étape.

Dates & tarifs

DÉPARTS ET PRIX 2027

Départs du 15 juin au 7 septembre 2027
Départs tous les mardis.

TMB trail 5 jours avec transport de bagages :
675 € par personne hébergement classique (base 2 pers.)
Supplément départ personne seule en version classique : 100 €
765 € par personne hébergement confort en chambre de 2 pers. (ou 3 pers. si nombre impair)

Version 6 jours avec transport de bagages :
770 € par personne hébergement classique (base 2 pers.)
Supplément départ personne seule en version classique : 125 €
900 € par personne hébergement confort en chambre de 2 pers. (ou 3 pers. si nombre impair)

Version 7 jours avec transport de bagages :
890 € par personne hébergement classique (base 2 pers.)
Supplément départ personne seule en version classique : 140 €
1080 € par personne hébergement confort en chambre de 2 pers. (ou 3 pers. si nombre impair)

Information et réservation par email ou par appel téléphonique.

LE PRIX

Comprend :

- La demi-pension du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour ;
- 1 dossier road book papier pour le groupe et la version numérique à télécharger pour chaque participant ;
- Le transport des bagages entre les hébergements ;
- Les taxes de séjour ;
- Les frais d'organisation et de réservation.

Ne comprend pas :

- Les pique-niques du midi ;
- La montée en télécabine du jour 1 (environ 18€ par personne) ;
- Les boissons, les éventuelles visites ;
- Tous les éventuels transferts en bus ;
- L'assurance assistance annulation ;
- L'encadrement (vous êtes garant de votre sécurité)

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

Le voyage

NIVEAU ****

Dénivelé : +/-1400 m en moyenne par jour.
Temps de marche : 5 à 8 heures de marche sportive en moyenne par jour.
Type de randonnée : itinéraire de montagne ne présentant pas de difficulté technique particulière mais des étapes très (ou trop) longues pour le commun des randonneurs.
Ce séjour s'adresse à un public averti pratiquant régulièrement le trail (ou randonnée sportive) et déjà bien entraîné. Il faut être capable de faire aisément 40 km de marche (en plaine) ou un semi-marathon en moins de 2h10 (ou équivalent).

Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : niveaux des randonnées

Le roadbook fournit les informations nécessaires pour effectuer votre randonnée. Il reste cependant indispensable de savoir maîtriser la lecture de carte IGN au 1:25'000 et d'être suffisamment autonome en montagne pour pouvoir aborder l'itinéraire sereinement, quelle que soit la météo (brouillard, neige,...). L'encadrement d'un professionnel n'est pas inclus dans le forfait liberté. Vous risquez de traverser des zones blanches, sans réseau téléphonique. Pour votre sécurité, vous pouvez vous munir d'une radio ou d'un téléphone de dernière génération pouvant contacter un satellite.

Attention : jusqu'à fin juin, des névés seront encore présents sur le parcours, notamment sur les versants nord. Chaussures montantes de montagne, guêtres et bâtons de marche sont indispensables. Soyez prêt !

ROAD BOOK

Un mois avant votre randonnée, nous vous ferons parvenir vos documents de voyage. Nous proposons deux versions :

La version "papier" que nous envoyons par voie postale. Elle est composée de :
- 1 Carte IGN TOP 50
- 1 road-book comprenant tous les renseignements nécessaires pour la randonnée.
- 1 porte carte.
- La liste des hébergements.

La version "numérique" consistant en une application à télécharger sur son smartphone, accessible à chacun des participants du dossier. Les informations pour le téléchargement et son utilisation sont envoyées par e-mail.

BALISAGE DE LA RANDONNÉE

Le tour du Mont Blanc est un circuit très bien balisé :
En France : en rouge et blanc pour les sentiers de Grande Randonnée (dans les deux sens).
En Suisse et en Italie : losanges noirs sur fond jaune (dans les deux sens).
Il est préférable de maîtriser la lecture de carte IGN au 1/25000.

TRANSPORT DE BAGAGES

Avec transport de bagages : vos bagages sont acheminés chaque jour à votre hébergement par un véhicule logistique.

HÉBERGEMENT

CLASSIQUE : 4, 5 ou 6 nuits en dortoir, en refuge, gîte ou hôtel.

CONFORT : 4, 5 ou 6 nuits en hôtel, gîte ou refuge en chambre de 2 personnes (ou 3 personnes si nombre impair).

Douches chaudes dans tous les hébergements.

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans chaque hébergement.
Les pique-niques sont non compris et peuvent être commandés la veille dans chaque hébergement ou sur place à midi dans les refuges en montagne.
Possibilité de vous ravitailler dans les petits commerces locaux.

Allergies et régimes alimentaires : merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.**
Les hébergements font de leur mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

DEVISES

Au cours des étapes en Suisse, les euros sont acceptés et il n'est donc pas nécessaire de prévoir des francs suisses.

RANDONNÉE A LA CARTE

Nous pouvons confectionner un voyage suivant votre demande (nombre de jours, nombre de participants, niveau de l'itinéraire, choix de l'hébergement…)

CARTOGRAPHIE

IGN Top 50 : Tour du Mont Blanc

Infos pratiques

DÉPART

Départ de mi-juin à mi-septembre.
Départ les mardis.

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

RDV à 9h15 à la télécabine de Planpraz à Chamonix.
Pour les randonneurs ayant choisi la version "sans transport de bagages", il n'y a pas de RDV à prévoir au départ.

EN TRAIN
Aller : la veille, départ de Paris-Gare de Lyon à 12h18 (ou 14h18), arrivée à Chamonix à 19h10 (20h10).
Les horaires donnés le sont à titre indicatif et doivent être vérifiés impérativement auprès de la SNCF https://www.oui.sncf/
Des bus et trains desservent toute la vallée de Chamonix - Liaison régulière toutes les heures entre Les Houches et Chamonix.
https://chamonix.montblancbus.com/fr/ligne-de-bus

EN VOITURE
Autoroute A40 jusqu'à Chamonix, puis suivre l'axe principal direction Argentière et la Suisse jusqu'au village de Montroc (1km après Argentière).
Vous pouvez vous garer au parking gratuit du Stade, Le Fayet, à St Gervais les Bains puis prendre le train jusqu'à votre point de départ.
Il est possible de laisser votre voiture au parking gratuit de la télécabine du Prarion aux Houches (fin de votre randonnée). Les places gratuites étant limitées, il est conseillé d'arriver tôt.
Il existe un grand parking payant au village du Tour à 1km du point de rendez-vous Montroc-Le-Planet.
Si vous désirez laisser votre véhicule dans un parking couvert, contacter Chamonix Park auto à Chamonix : 04 50 53 65 71 (60 à 70€ la semaine)

AÉROPORT LE PLUS PROCHE
Genève (GVA)
1h en voiture pour relier Chamonix (aussi en train mais pas très pratique)
De nombreux bus et minibus font la liaison plusieurs fois par jour (25 à 35€ par voyage)
Lyon (LYS)
2h15 pour rejoindre Chamonix en voiture. Train toutes les 2 heures pour Chamonix / 4h15 de voyage (40 à 45€ A/R)
Paris (PAR)
7h pour rejoindre Chamonix en voiture. Train toutes les 2 heures pour Chamonix / 5 à 6h de voyage (80 à 120€ A/R)

Fin de la randonnée en cours d'après-midi au pied de la télécabine du Prarion aux Houches.

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

A votre demande, nous pouvons réserver une chambre pour vous avant et/ou après votre randonnée.

Hôtel de l’Arve*** – Chamonix : +33 (0)4 50 53 02 31

Les Houches - Hôtel St Antoine : +33 (0)4 50 54 40 10
http://hotelsaintantoine.com/accueil/

Hôtel les Campanules : +33 (0)4 50 54 40 71
http://www.hotel-campanules.com/

Office du Tourisme de Chamonix : +33 (0)4 50 53 00 24

www.chamonix.com

Si vous réservez une nuit d’hôtel dans la vallée de Chamonix, vous pouvez demander à votre hôtelier une carte d’hôte, offrant la gratuité des transports en commun dans la vallée de Chamonix. https://chamonix.montblancbus.com/fr/ligne-de-bus

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 influer 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 toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Équipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- Pantalon de randonnée / collant long
- Short de running (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirant"
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Doudoune légère
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau / casquette / bandeau
- Chaussettes de course à pied
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de trail (bien rodées et à semelles bien crantées)
- Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts (éventuellement)
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d’oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d’identité ou passeport valide

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 25 à 30 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, des vêtements de pluie, une gourde/poche à eau, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

TRANSPORT DE BAGAGES

Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple de 10kg maximum par personne.** Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.
Attention, les bagages trop lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs, pensez à leurs dos !

Si vous prolongez vos vacances, nous pouvons prendre en charge votre bagage supplémentaire au départ de la randonnée, étiqueté à votre nom, qui vous sera remis en fin de séjour. Le tarif est de 6€ par jour par bagage.

Détails

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Par internet : http://www.altitude-montblanc.com/

- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (6% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d’arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d’inscription.
Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part. A la suite de votre règlement, nous vous faisons parvenir votre dossier roadbook.

Les conditions de vente, annulation, etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	
Prénom	
Date de naissance	
Adresse	
Téléphone	
Téléphone mobile	
Email	
Séjour demandé	**TMB TRAIL en Liberté**
Nombre de jours	**6**
Assurance	
Prix du séjour	**675 €**
Arrhes estimatives (30%)	**202,50 €**
Fait à	
Le	
Signature	

A renvoyer avec vos arrhes à

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond

+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com