

# TREK NATURE AU COEUR DES FIZ

4 jours d'immersion au cœur d'un massif à la biodiversité unique

Référence · 319

Document généré le 28/04/2026

**DURÉE**

4 jours

**FORMULE**

Accompagné / guidé

**BAGAGES**

Sans transport de bagages

**HÉBERGEMENT**

Refuge

**NIVEAU**

3/4 ★★★☆

**À PARTIR DE**

490 €

Remarquable géologiquement, le petit massif des Fiz abrite une biodiversité unique et offre de sublimes panoramas sur le Mont Blanc. Cette immersion de 4 jours est une expérience à ne pas manquer. Coupés du monde, sans transfert ni transport de bagages, hébergés en refuge de montagne et accompagné par un guide naturaliste passionné, vous vivrez un dépaysement total. Une aventure inoubliable au cœur de la nature !

## Vous allez aimer

- 4 jours orientés sur la découverte de l'environnement montagnard
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne naturaliste passionné
- Une petite itinérance accessible permettant la découverte d'une grande richesse naturelle et la traversée de la réserve naturelle de Passy
- Des nuits dans des refuges authentiques et conviviaux

## L'itinéraire jour après jour

### JOUR 1

**RDV 13h30 à la station de Passy Plaine-Joux. Prévoyez d'avoir déjà déjeuné.**

#### **DE PASSY PLAINE-JOUX AU REFUGE DE PLATÉ**

« GRAVIR UNE CHEMINÉE ET REMONTER LE TEMPS »

L'aventure commence ici, sur la petite station familiale de Passy Plaine-Joux (74). Elle débute par un sentier forestier qui vous mène jusqu'au torrent de l'Ugine. La végétation s'éclaircit en même temps que la pente s'intensifie et nous atteignons le centre du cirque de Charbonnière. Une dernière forteresse calcaire se dresse avant le désert de Platé. Nous nous enfonçons finalement dans la cheminée des Egratz (qui signifie « escaliers ») avant de poser notre premier pas sur le désert tant convoité ! Nuit en refuge en dortoir.

3h30 de marche / Dénivelé : +850 m -200 m / 7km

### JOUR 2

#### **APPROCHE NATURALISTE DANS LE DÉSERT DE PLATÉ**

« UN TRÉSOR GÉOLOGIQUE AUX MULTIPLES FACETTES »

Marcher dans le désert de Platé, c'est admirer la mise en scène grandiose de Dame Nature. Un large plateau encadré par de verts pâturages révèlent des roches blanches avec de grandes fissures : un lapiaz. Bien que d'origine océanique, le lapiaz ne retient pas l'eau mais accueille malgré tout une riche biodiversité. Sous vos pas, des fossiles de plusieurs millions d'années sont là et témoignent de l'incroyable histoire géologique de ce désert. Votre guide vous permet de comprendre cette richesse naturelle et aussi d'observer les maîtres des lieux : les bouquetins. Nuit en refuge en dortoir.

5h30 de marche / Dénivelé : +850 m -850 m / 12km

### JOUR 3

#### **DU REFUGE DE PLATÉ AU REFUGE D'ANTERNE ALFRED WILLS**

« DU DÉSERT A L'EAU, IL N'Y A QU'UN PAS ! »

Aujourd'hui vous quittez le désert. Via le col de la Portette, d'autres perspectives s'offrent à vous ; Le vallon de Sales, la face ouest de la barre rocheuse des Fiz et le massif du Mont Blanc. Une longue descente vous mène dans un univers bien plus verdoyant, où l'eau s'écoule dans de doux torrents débouchant sur de belles cascades. Marmottes et chamois ne sont pas loin ! Vous contournez la pointe des Sales pour rejoindre les alpages de la montagne d'Anterne où nature et pastoralisme ne font qu'un. Nuit en refuge en dortoir.

5h30 de marche / Dénivelé : +750 m -1000 m / 13km

**JOUR 4****D'ALFRED WILLS A PASSY PLAINE-JOUX**

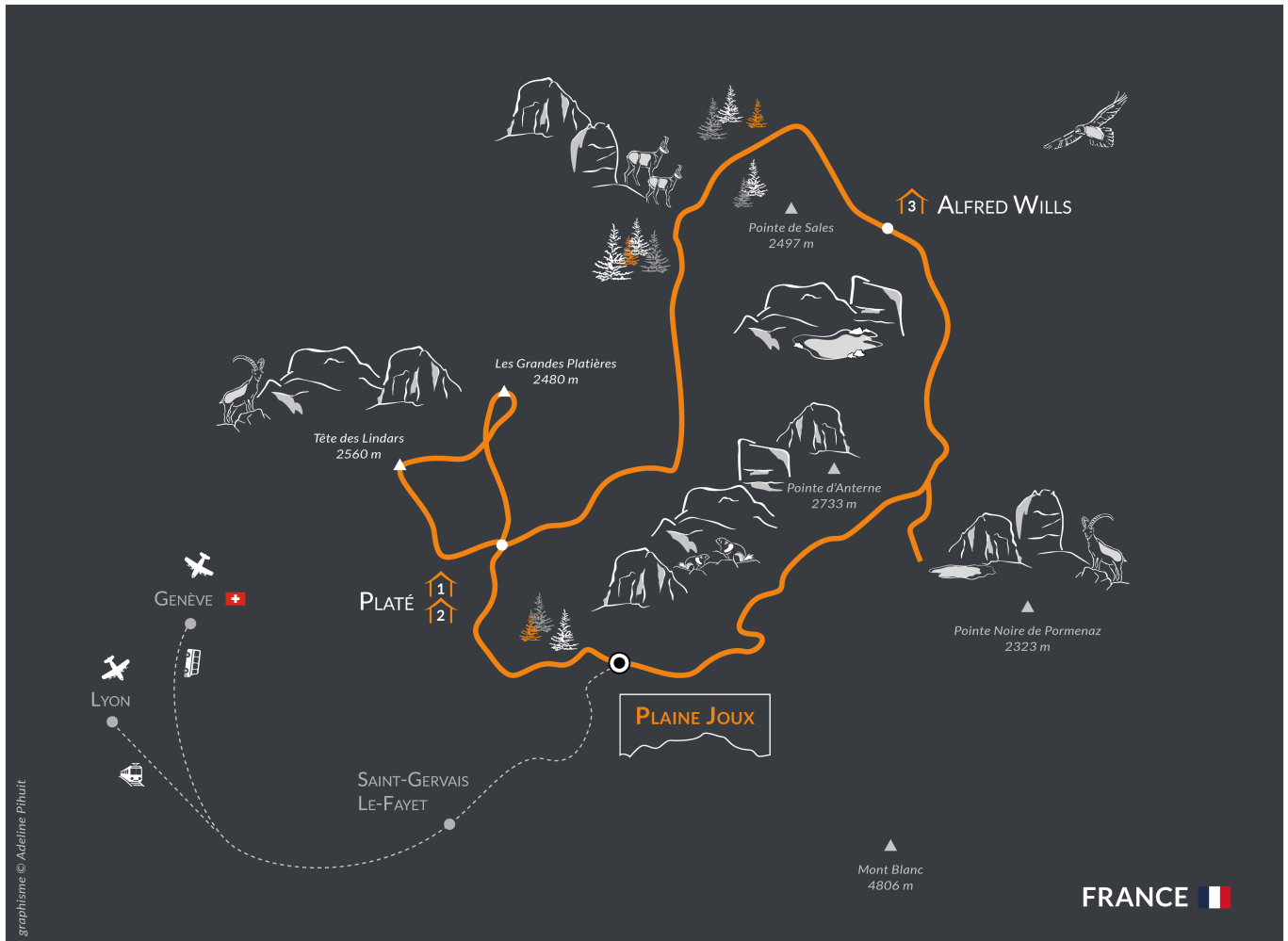
« LES LACS DE MONTAGNE, DES ILOTS À PROTÉGER »

Le lac d'Anterne, le lac de Pormenaz et le lac Vert, trois bijoux de la nature aux ambiances si différentes. Le lac d'Anterne est dominé par l'imposante muraille des Fiz et accueille une flore particulière. Le lac de Pormenaz est lui caché dans le contrefort du massif des Aiguilles Rouges. Ici la couleur de la roche change, sa dureté aussi, et l'eau s'est installée tel un îlot sous la Pointe Noire de Pormenaz. Et c'est avec l'histoire de la création du lac Vert que votre aventure guidée dans les Fiz prend fin en douceur. Vous regagnez la petite station de Passy Plaine-Joux pour un dernier aurevoir au majestueux Mont Blanc. L'occasion aussi de se donner rendez-vous pour une autre mini-aventure dans les Alpes...

5h30 de marche / Dénivelé : +600 m -1050 m / 13km

**Fin de la randonnée à Passy Plaine-Joux vers 16h30.**

*Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles (liés aux conditions naturelles ou à la forme du groupe) et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.*



## Dates & tarifs

PÉRIODE	DISPONIBILITÉ	PRIX
02/07/2026 - 05/07/2026	Départ ouvert	490 €
11/07/2026 - 14/07/2026	Départ ouvert	490 €
23/07/2026 - 26/07/2026	Départ ouvert	490 €
01/08/2026 - 04/08/2026	Départ ouvert	490 €
13/08/2026 - 16/08/2026	Départ ouvert	490 €
27/08/2026 - 30/08/2026	Départ ouvert	490 €

## LE PRIX

### Comprend :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- L'hébergement en demi-pension, les pique-niques du midi (excepté le J1) et les encas ;
- Les frais d'organisation et les taxes de séjour.

### Ne comprend pas :

- Le pique-nique du premier jour ;
- Les dépenses à caractère personnel (les boissons, les visites...) ;
- Le transport des bagages (il n'est pas possible sur ce parcours) ;
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour ;
- L'assurance assistance annulation

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

## Le voyage

---

### NIVEAU \*\*\*

Dénivelé : +/- 600m à 1350m

Temps de marche : 4h à 6h30 par jour

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés souvent caillouteux. Quelques variantes proposées avec des passages plus escarpés nécessitant un pied sûr.

Il est nécessaire d'être en bonne condition physique générale. Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 3 à 4 heures par semaine. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus. Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : [niveaux des randonnées](#)

### ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes encadrées par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).

L'accompagnateur en montagne peut être amené à modifier le programme pour l'adapter au niveau des participants et/ou aux conditions naturelles. Il reste le seul décideur en dernier recours.

En remerciement, il est d'usage de donner un pourboire à votre accompagnateur à la fin de votre randonnée, selon votre satisfaction. Ceci n'est pas obligatoire mais très apprécié.

### TRANSPORT DE BAGAGES

**Sans transport de bagages** : toutes vos affaires sont portées par vos soins.

### HÉBERGEMENT

3 nuits en refuge en dortoir.

Le refuge de Platé est installé sur le désert karstique de Platé. Dans ce contexte l'eau se fait rare durant l'été et est précieuse. Il n'y a donc pas de douche dans ce refuge mais vous pouvez malgré tout faire votre toilette grâce à des douches solaires extérieurs mis à disposition par le refuge.

### LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans chaque hébergement. Pour le midi, les pique-niques sont également fournis par les refuges. Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation**. Nous faisons de notre 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.



## Infos pratiques

---

### ACCÈS AU POINT DE DÉPART

#### EN TRAIN

Aller : la veille, départ de Paris-Gare de Lyon, arrivée à Saint Gervais les Bains le Fayet en fin d'après-midi.

Retour : le lendemain, départ de Saint Gervais les Bains le Fayet le matin, arrivée à Paris-Gare de Lyon dans l'après-midi.

Les horaires doivent être consultés auprès de la [SNCF](#).

#### EN BUS

Accès en bus à la station de Passy Plaine-Joux : la ligne Y85 dessert la station de Passy Plaine-Joux depuis la gare du Fayet.

Les horaires sont consultables en ligne via le lien suivant : <https://www.laregionvoustransporte.fr/lignes/y85-sallanches-passy-plaine-joux>

#### EN VOITURE

Autoroute A40 jusqu'à Passy (74190). Parking gratuit sur la station de Passy Plaine-Joux.

**Fin de la randonnée sur le parking de la station de Passy Plaine-Joux.**

### HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Office du tourisme de [Saint Gervais Mont Blanc](#) : +33 (0)4 50 47 76 08

### 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 EUROPE 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 toute décision, contactez EUROPE ASSISTANCE.

### 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

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Doudoune légère
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- 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
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques (0,4L à 0,5L)
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

## SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 40 à 50 litres pour vos effets personnels pour la semaine (incluant un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

Dans la rubrique le poids c'est "l'ennemi", voici des conseils pour gagner quelques centaines de grammes.

Exemple pour la trousse de toilette : un simple sachet plastique à Zip ou une petite boîte plastique pour éviter les écrasements intempestifs.



- Savon format "hôtel" suffit généralement pour une semaine
- Un tube de dentifrice entamé aux 3/4 fera l'affaire
- Mousse à raser : une petite bombe échantillon
- Une petite serviette en microfibre
- Un petit flacon pour le shampoing
- Une brosse à dents de voyage

Pharmacie : en plus de vos médicaments personnels, munissez-vous de :

- Elastoplast ou bande auto-agrippante
- "Seconde peau" contre les ampoules, type Compeed
- Une petite paire de ciseaux, fil, aiguille
- Pour le soleil, crème et stick labial, un petit tube

Il vous reste à appliquer cette recette sur l'ensemble de votre sac !



## 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 (4.2% 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.

Les [conditions de vente et d'annulation](#) 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	<b>TREK NATURE AU COEUR DES FIZ</b>
Nombre de jours	<b>4</b>
Assurance	_____
Prix du séjour	<b>490 €</b>
Arrhes estimatives (30%)	<b>147 €</b>
Fait à	_____
Le	_____
Signature	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div>

**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