



# - Alpes -

## Le tour du mont Blanc confort

7 jours, 7 jours de marche

Confort

Le tour du Mont-Blanc est connu pour être l'un des plus beaux itinéraires de montagne qui soit, avec ses panoramas hollywoodiens sur les plus hauts sommets des Alpes et ses alpages où perdure une vie pastorale authentique. Chaque étape est jalonnée de paysages et de rencontres le long d'un itinéraire qui demeure toujours accessible grâce à des sentiers très bien tracés. Et pour que la marche ne soit que plaisir, chaque soir vous serez hébergés dans un hôtel ou un gîte de qualité. En France, puis en Italie et enfin en Suisse, vous pourrez ainsi savourer les richesses culinaires locales et repartir le lendemain vers de nouveaux émerveillements sur cet itinéraire de légende.

Tout débute par le versant nord-ouest du mont Blanc. Nous empruntons le train à crémaillère du mont Blanc qui nous amène au col de Vozaz. Nous basculons ensuite dans le Val Montjoie et découvrir le village des Contamines. Par la voie romaine, nous montons jusqu'au refuge de la Balme, perché dans les alpages au coeur de la réserve naturelle des Contamines. Passage par le col du Bonhomme (2439m), col fréquenté par les colporteurs dès le début de notre ère... comme le col de la Seigne (2516 m) frontière franco italienne. Du val Ferret italien nous passons dans le val Ferret suisse par le grand col Ferret (2537 m), vue sur le Dolent (3823 m) sommet au 3 frontières. Des vaches d'Hérens carillonnant à l'entrée des villages, un style d'habitat ancien, des géraniums croulant aux fenêtres ce passage en Suisse ne nous laisse pas insensible à cette nature humaine. C'est en passant le col de Balme (2191 m), dernier col frontière (Suisse ; France), que nous clôturons notre tour au village du Tour.

### POINTS FORTS

- Les hébergements ont été choisis pour leur accueil, leur emplacement et leur confort.
- Pas de grandes étapes.
- Passage des 3 cols frontières.
- Paysages féeriques entre haute montagne, alpages et réserve naturelle.

Pour vous inscrire 0.825.38.39.40  
ou [www.randonnee-plaisir.com](http://www.randonnee-plaisir.com)

Eté 2010

Mise à jour : 18-01-2010

## ITINERAIRE

### **Jour(s) 01 : St Gervais-les Contamines par le col de Vozaz et le village de Bionnassay.**

Rendez vous à la gare SNCF de St Gervais. Montée avec le train à crémaillère du Mont Blanc jusqu'au Col de Vozaz(1653m). Très beau panorama des vallées de Chamonix et de Montjoie, des enfilades d'aiguilles, du dôme de Miage au Mont Blanc. Descente par le typique village de Bionnassay jusqu'aux Contamines.

- Dénivelé plus : 408 mètres
- Dénivelé moins : 1048 mètres
- Nb d'heures de marche : 4h30
- Altitude max : 1791 mètres
- Transport : tramway du Mont Blanc
- Hébergement : Hôtel aux Contamines

### **Jour(s) 02 : Les Contamines-La Balme à la découverte du patrimoine baroque.**

Dans cette matinée, nous prendrons le temps de visiter le village des Contamines, où l'agriculture, il n'y a pas si longtemps, était la principale source de pérennité, des fermes ici et là, en activités ou non, sont le témoin de ce temps. Le village a également le témoignage de l'art baroque avec un chapelet de chapelles et deux belles églises. Dépositaires " d'un petit supplément d'âme ", un avant goût du paradis... Avant de nous élever ( ! ) vers les hauteurs, pour rejoindre notre refuge, au milieu des douceurs et courbures des alpages.

- Dénivelé plus : 661 mètres
- Dénivelé moins : 83 mètres
- Nb d'heures de marche : 3
- Altitude max : 1714 mètres
- Hébergement : refuge de la Balme.

### **Jour(s) 03 : La Balme-les Chapieux par le col du bonhomme (2329m) dans la réserve naturelle.**

C'est au milieu d'une nature préservée par la réserve naturel des Contamines, que nous passons le col du Bonhomme (2329m). Passage foulée depuis des lustres par des bergers et leurs troupeaux, des armées et soldats, des pèlerins, colporteurs et randonneurs du tour du mont Blanc. Descente dans les alpages au milieu des tarines et abondances, ces belles vaches montagnardes qui nous gâtent avec le Beaufort, la perle des gruyères !

- Dénivelé plus : 795 mètres
- Dénivelé moins : 952 mètres
- Nb d'heures de marche : 5
- Altitude max : 2480 mètres
- Hébergement : Auberge de la Nova (73).

### **Jour(s) 04 : les Chapieux-Courmayeur par le col de la Seigne (2516m), entrée dans le val Veny.**

Direction l'Italie par le col de la Seigne (2516 m). Nous entrons dans le val Veny ou les deux volumineux glaciers de la Brenva et du Miage viennent flirter avec le fond de la vallée. Nous dormons à Courmayeur, capitale de l'alpinisme et de la randonnée valdotaine.

- Dénivelé plus : 746 mètres
- Dénivelé moins : 856 mètres
- Nb d'heures de marche : 5
- Altitude max : 2516 mètres
- Transport : navette
- Hébergement : hôtel au centre de Courmayeur (Italie)

### **Jour(s) 05 : Courmayeur-la Fouly par le col Ferret (2537m)et les alpages de la peule .**

Nous entrons en pays helvète par le col Ferret (2537m), vue sur le glacier de pré de Bart, et le Dolent (3823 m) sommet au 3 frontières. Rencontre avec les alpagistes de la Peule, et descente à l'accueillant village de la Fouly et c'est au pied du glacier de la Neuve que nous passerons cette nuit.

- Dénivelé plus : 768 mètres
- Dénivelé moins : 943 mètres
- Nb d'heures de marche : 5
- Altitude max : 2537 mètres
- Transport : navette
- Hébergement : hôtel des Glaciers.(Suisse)

### **Jour(s) 06 : La Fouly-Trient par le lac de Champex, nous sommes en Suisse, tout de bon! .**

Petit transfert en taxi jusqu'à Champex et son lac, relique d'une lointaine époque glaciaire. Puis nous traversons les alpages de Bovine (1987m), au milieu des vaches d'Hérens, ces belles noires qui font la fierté des Valaisans. Surplombant la vallée du Rhône, ce chemin en balcon nous mène au col de la Forclaz, puis par le chemin des Bisses nous rejoignons le village de Trient.

- Dénivelé plus : 467 mètres
- Dénivelé moins : 667 mètres
- Nb d'heures de marche : 5h30
- Altitude max : 1987 mètres
- Transport : Bus ou Taxi
- Hébergement : Relais du Mont Blanc.(Suisse)

### **Jour(s) 07 : Trient-le Tour par le col de Balme (2191m). Descente au Tour et séparation.**

Montée au col de Balme (2191m). Du col le panorama est au rendez vous : à droite le massif des Aiguilles rouges, à

gauche le massif du Mont Blanc, au centre la vallée de Chamonix. Descente sur le caractéristique village du Tour où nous finissons notre tour, le Mont Blanc du haut de ces 4810m nous félicite. Transfert jusqu'à la gare de St Gervais les Bains le Fayet.

- Dénivelé plus : 865 mètres
- Dénivelé moins : 721 mètres
- Nb d'heures de marche : 4h30
- Altitude max : 2191 mètres
- Transport : taxi

Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter.

## RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

### VOTRE RENDEZ-VOUS

**Rendez-vous :**

En début de matinée gare SNCF de St Gervais les Bains le Fayet(74)

**Accès :**

En train

Réseau ferroviaire terminus du train en gare de St Gervais/le Fayet. Renseignements et horaires: 3635 ou vous pouvez consulter le site [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

En voiture :

Depuis Lyon : A 42, A 40, A 43, Autoroute Blanche ; sortie Passy, à 2km de la gare SNCF de St Gervais.

Depuis Paris : A 6, A40, Autoroute Blanche ; sortie Passy, à 2km de la gare SNCF de St Gervais.

Depuis le Sud : Marseille/Lyon A 41 ou Marseille/Valence A 7 puis Valence/Grenoble et A 41/Grenoble/ Passy, à 2km de la gare SNCF de St Gervais.

Vacances Bleues peut prendre en charge votre voyage en train au départ de Paris, Lyon, Marseille et Toulouse. Les billets seront envoyés à votre domicile.

**Dispersion :**

17h00 gare SNCF de St Gervais les bains le Fayet(74).

**Se loger avant ou après le circuit :**

Hôtel du Mont Joly

74170 les Contamines

tel: 04 50 47 00 17

**Parking pendant le circuit :**

Parking gratuit, non surveillé à la gare SNCF de St gervais les bains le Fayet.

### ENCADREMENT :

Notre randonnée est encadrée par un guide accompagnateur clubaventure.

Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

### HEBERGEMENT :

En gîtes d'étape et hôtels les nuitées sont en chambre les sanitaires peuvent être collectifs ou dans la chambre. En refuge les nuitées sont en dortoirs de 6 avec sanitaires collectifs .

### DEPLACEMENT PAYS :

Portage

Vos affaires personnelles et de rechanges iront de refuges en refuges, par véhicule.

### ALIMENTATION :

**Repas :**

Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Le soir, les repas sont complets et servis dans les différents lieux d'hébergement.

Durant les randonnées, l'accompagnateur propose des " en-cas " à base de fruits secs, de barres de céréales ou autres gourmandises énergétiques

### L'EQUIPEMENT SUR PLACE

Le matériel collectif (boussole, altimètres, cartes, pharmacie, corde ...) est prévu par l'encadrement.

### L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE

- Une casquette ou un chapeau,
- Une paire de lunettes de soleil,

- Un bonnet ou un bandeau,
  - Tee shirt (type carline, matière séchant rapidement),
  - Chemise chaude ou une fine polaire,
  - Une veste chaude (type polaire),
  - Une veste coupe-vent (type Kway ou Gore-Tex),
  - Une cape de pluie fermée avec des manches, sans pressions, en polyamide,
  - Pantalon de toile légère,
  - Pantalon coupe vent (type Kway ou Gore Tex),
  - Short,
  - Chaussettes (100% laine : chaude, absorbe et évacue l'humidité, évite l'échauffement du pied ; en fibres synthétiques : très bonne résistance, absorbe et évacue l'humidité, attention si 100% synthétique à l'échauffement du pied ; en coton : absorbe l'humidité mais la rejette mal)
  - chaussures de trekking: se sont les meilleures amies du randonneur! Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité.
- Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides. Elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.
- Une paire de guêtres longues,
  - Une paire de gants chauds,
  - Sous-vêtements de rechange,
  - Un pantalon de toile légère et un short de rechange,
  - Chaussettes de rechange,
  - Une paire de sandalettes légères pour le refuge ou une paire de baskets.
  - Une trousse de toilette (Boules Quiès conseillées),
  - Une serviette de toilette,
  - Pour les couchage en refuge et gîtes: un drap sac léger (Les couvertures sont fournies en refuge et gîte).

## L'EQUIPEMENT UTILE

- Une petite lampe de poche(avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde d'un litre d'eau minimum
- Un couteau, une cuillère, et une fourchette
- Un tupperware individuel en plastique, pour les salades de midi.
- - Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier toilette + briquet (pour le bruler ).
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

## LES BAGAGES

Vous prévoyez 2 sacs :

Vous prévoyez 2 sacs :

- Un sac de voyage pour vos affaires de rechange, transporté par le véhicule d'assistance (10 kg maximum, 60 par 40 cm),attention un seul sac par personne.

- Un sac à dos 40L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine. Pensez à un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

Conseil du guide:

"Dans votre sac à dos vous y glisserez :

Vêtements chauds (polaire, pantalon, bonnets et gants)

Vêtements de pluie

Gourde

Appareil photos

Crème solaire

Et votre pique nique de la journée"

## SANTE

### Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et aspirine, double-peau, élastoplast, pansements, désinfectant local, compeed, etc....

### Recommandations

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

## Hygiène

En montagne, l'eau coule souvent en abondance, mais elle n'est pas toujours potable! Demander l'avis à votre accompagnateur, faites le plein aux fontaines d'eau potable dans les villages, dans les bassins chez les particuliers (en ayant demandé préalablement l'autorisation!).

L'accompagnateur emporte souvent avec lui un thermos d'eau chaude, pour les pauses thé pendant la randonnée.

## SAVOIR VIVRE

Le savoir vivre en montagne est basé sur le respect de la nature. Nos montagnes sont fragiles, et de nombreuses chartes existent pour le respect de l'environnement, voici quelques extraits :

Pars tôt et pas trop vite.

Soyons discret et courtois. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.

Le ramassage en montagne est difficile et très coûteux. La nature ne doit pas conserver les traces de notre passage.

Emportons nos déchets jusqu'à la prochaine poubelle du prochain village.

N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières. Ne dégradons ni les cultures ni les plantations, et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux.

De nombreuses espèces végétales sont protégées et fragiles, leur cueillette est interdite. Ce geste répété peut entraîner la disparition de fleurs rares. Apprenez à les reconnaître. Observe les animaux, mais ne les dérange pas.

Respectons le tracé des sentiers et n'utilisons pas de raccourcis.

Respectons les règlements des parcs et réserves naturels.

Point de feu nous ne faisons dans les régions sensibles.

Soyons prudents avec l'eau des ruisseaux : est-elle potable ?

Salue le randonneur que tu croises ou dépasses.

## POUR ALLER PLUS LOIN

### **BIBLIOGRAPHIE :**

Topo guides FFRP : " Tour du Mont Blanc "

Topo guide IGN : " Mont Blanc "

"Pays du Mont Blanc" 50 000eme Aravis / Chamonix / Courmayeur.

CARTOGRAPHIE :

CARTE IGN : 3531 ET / SAINT GERVAIS LES BAINS MASSIF DU MONT BLANC

CARTE IGN : 3630 ET / CHAMONIX

### **OFFICE DE TOURISME :**

Office du tourisme des Contamines :

BP 7 - 74170 les contamines montjoie

Tel :04.50.47.01.58

[www.lescontamines.com](http://www.lescontamines.com)

Office du tourisme de Chamonix :

Tel : 04.50.53.00.24

[www.chamonix.com](http://www.chamonix.com)

Office du tourisme st Gervais :

115, av. du Mont Paccard, 74170 SAINT-GERVAIS-MONT-BLANC

tél. 04.50.47.76.08

télécopie : 04.50.47.75.69

Email : [welcome@st-gervais.net](mailto:welcome@st-gervais.net)

Site internet : [www.st-gervais.net](http://www.st-gervais.net).

## REFERENCES DU VOYAGE

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5 à 14

**Le prix comprend :**

- Le transport des bagages.
- L'hébergement en gîtes, hôtels et refuge.
- L'ensemble des demi-pensions et piques-niques.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- La prise en charge des transferts prévus au programme.

**Le prix ne comprend pas :**

- Les transferts jusqu'au point de RDV
- Le transfert du Tour jusqu'à St Gervais (~15€ par personne)
- Les frais de dossier.

**A payer sur place :**

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles.
- Le retour du Tour à Chamonix (~15€)

**Options :**

- L'assurance voyage : annulation, assistance et bagages (3% du prix du voyage), multirisques haut de gamme (4.2% du prix du voyage).