DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

Tour du Mont Blanc Intégral

PRESENTATION

(France - Italie - Suisse)
Randonnée itinérante en boucle au départ de Chamonix en refuge

Séjour randonnée pédestre autour du Mont-Blanc (Alpes du Nord - France - Italie - Suisse) de 10 jours et 9 nuits dont 10 jours de randonnée avec hébergement en refuges et gîtes.

C'est "la" grande classique, la plus célèbre des randonnées. Il faut dire que **le Tour du Mont-Blanc** se déroule dans un cadre grandiose, à deux pas des glaciers, **dans trois pays (France - Italie - Suisse) aux paysages et cultures différents**. Cette randonnée mythique était autrefois réservée à des marcheurs entraînés. Depuis de nombreuses années, nous la proposons sans portage. Notre particularité est de rendre cet **itinéraire accessible à tout bon randonneur.**
Cette grande **"ronde autour du Mont Blanc"** débute en France par **le Val Montjoie**, puis **la vallée des Glaciers** où le pastoralisme est encore très vivace. Le **col de la Seigne** marque l'entrée en Italie, face à l'impressionnant **versant Brenva du Mont Blanc,** tombant à pic sur **le Val Veni**. Nous arrivons ainsi à Courmayeur à mi-chemin du parcours. Après avoir remonté **le Val Ferret italien**, notre itinéraire nous conduit ensuite dans la quiétude du **Val Ferret suisse** pour se terminer par **le balcon des Aiguilles Rouges et la Vallée de Chamonix**, face au Mont Blanc. Les bagages sont acheminés d'étape en étape par un véhicule d'assistance, ce qui permet de goûter pleinement aux plaisirs de la découverte et de parcourir les variantes les plus intéressantes. Si vous choisissez la formule chambres, vous pouvez être hébergés en mini-dortoirs de 2 à 4 personnes dans les refuges.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 01 : Chamonix - Bionnassay

Rendez-vous en Gare SNCF de Chamonix à 09H15 mn.
Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée aux pieds. Nous remettrons les bagages au taxi. Pour le premier pique nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Nous partons pour le **Petit Balcon Sud**, face au Mont Blanc et ses célèbres aiguilles et gagnons **Les Houches** pour prendre le téléphérique de Bellevue. On quitte ainsi l'agitation de la vallée de Chamonix pour la quiétude de celle de **Bionnassay**, au pied de l'Aiguille du Goûter et de la voie normale d'accès au Mont-Blanc. Nuit à **Bionnassay**, au bout de la vallée des Contamines.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 500 m, - 1030 m Longueur : 14 km Horaire : 5h30

Jour 02 : Bionnassay - Nant Borrant

L'itinéraire nous conduit entre forêts et clairières pour une traversée à flanc au-dessus des gorges de la Gruvaz. On passe alors de la vallée en V creusée par le ruisseau, à la vallée glaciaire en U des **Alpages de Miage** (1559 m). C'est un véritable petit paradis au pied des Dômes de Miage. Un sursaut d'énergie est nécessaire pour atteindre le paisible **Plateau du Truc** (1740 m) avant de redescendre sur **Les Contamines-Montjoie**. Vous remontez ensuite le Val Montjoie par **Notre Dame de la Gorge**, splendide église baroque du XVIIème siècle. Par l'antique passage, appelé à tort **Voie Romaine**, vous passez au-dessus du torrent du Bon Nant qui gronde en contrebas pour parvenir au « **Pont Romain »**,puis au Chalet du Nant Borrant (**Hébergement uniquement possible en dortoirs de 8 personnes**). C'est par l'antique voie romaine que nous gagnons le Chalet du Nant Borrant..
Vous êtes dans la Réserve Naturelle des Contamines Montjoie. Les véhicules ne peuvent y entrer qu'avant 7 heures ou après 19 heures.
Vous ne récupérez vos bagages que vers 19 h 30 mn.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 970 m, - 830 m Longueur : 18 km Horaire : 6 h 15

Jour 03 : Nant Borrand - Ville des Glaciers

Une étape alpine avec l'ascension de deux cols est au programme de cette journée. Nous commençons par découvrir la quiétude des Pâturages de Balme, avant d'atteindre le **Col du Bonhomme** (2329 m), porte du Beaufortain. Le plus dur est fait, car c'est par une traversée légèrement ascendante que nous atteignons le **Col de la Croix du Bonhomme** (2479 m). L'itinéraire plonge ensuite sur les alpages de la vallée des Glaciers pour atteindre le village des **Chapieux**, terme de votre étape. Vous pouvez être hébergés à **Ville des Glaciers** en franchissant le **Col des Fours** (2665 m), point culminant de votre randonnée (+ 200 m, + 1 h). Cela raccourcira votre étape du lendemain.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 1020 m, - 930 m Longueur : 12 km Horaire : 5 h 30

Jour 04 : Ville des Glaciers - Val Veny

Le **Col de la Seigne** (2516 m)marque l'entrée du Val d'Aoste et de l'Italie. Le Mont-Blanc nous y apparaît sous son versant le plus sauvage. Nous descendons le Val Veni jusqu'à l'énorme moraine du glacier de Miage qui barre toute la vallée. Un petit crochet nous conduit au **Lac de Miage**, coincé entre la moraine et le glacier. En suivant le fond du vallon, nous découvrons les prestigieuses voies mythiques du Mont-Blanc que sont les arêtes du Brouillard, de l'Innominata et de Peuterey.
Nuit au Refuge Monte Bianco face à l'arête de Peuterey, notre coup de coeur !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 1080 m, - 990 m Longueur : 18 km Horaire : 6 h 00

Jour 05 : Val Veny - Courmayeur - Val Ferret

Nous descendons sur **Courmayeur** pour une courte visite. Par beau temps, la chaude montée parmi les mélèzes clairsemés voit sa récompense au **Pré de la Saxe** (2000 m), splendide belvédère sur la Dent du Géant et les Grandes Jorasses. La sieste y est de mise. Nous descendons ensuite sur le Val Ferret italien et gagnons **Lavachey** ou **Arnuva** pour la nuit. Selon les conditions météo et le choix de l'accompagnateur, de nombreuses variantes sont possibles.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 880 m, - 880 m Longueur : 17 km Horaire : 5 h 45

Jour 06 : Val ferret - La Fouly

Nous débutons la journée par la paisible remontée du **Val Ferret italien** et la découverte du **Glacier du Pré de Bar**, authentique glacier de démonstration. Il est alors temps d'attaquer la montée pour atteindre le **Grand Col Ferret** (2537 m), porte du **Val Ferret suisse** et point culminant de la randonnée. Près du **Creux de la Chaudière**, nous faisons face au Mont Dolent, très symbolique, puisque c'est à son sommet que se rejoignent les trois frontières, italienne, suisse et française.
Nuit à **la Fouly** (1600 m).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 990 m, - 1040 m Longueur : 18 km Horaire : 6 h 15

Jour 07 : La Fouly - Champex

Cette étape plus débonnaire nous permet de goûter à la douceur du Valais suisse. Nous descendons le Val Ferret, encore très agricole, à la recherche de ses superbes greniers en bois. La seule difficulté de la journée réside dans la montée à **Champex** (1473 m) et son lac, lieu idéal pour une sieste. Il ne nous reste plus ensuite qu'à atteindre l'entrée du **Val d'Arpette** pour y passer la nuit.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 630 m, - 600 m Longueur : 17 km Horaire : 4 h 45

Jour 08 : Champex - Col de la Forclaz

Après une légère descente en forêt, nous attaquons la montée qui nous mène aux **Alpages de Bovine** (1987 m). C'est un balcon suspendu au-dessus de la vallée du Rhône, un bain de grands espaces et d'horizons, d'où l'on découvre Martigny, le Valais et les Dents Blanches. La montée s'achève au **Collet Portalo** (2049 m), avant de descendre dans les mélèzes pour faire étape au **Col de la Forclaz** (1526 m).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 760 m, - 860 m Longueur : 13 km Horaire : 4 h 45

Jour 09 : Col de la Forclaz - Le Tour

Après avoir longé le **Bisse de Trient** (canal d'amenée d'eau, creusé dans le roc), nous gravissons le sentier menant aux **Bergeries des Grands** (2113 m), au-dessus du Glacier du Trient. Un itinéraire en balcon nous conduit au **Col de Balme** (2191 m) où nous retrouvons la France et la vallée de Chamonix. Le Mont-Blanc nous y apparaît sous le versant chamoniard découvert neuf jours plus tôt. La descente

nous ménage de très belles vues sur le Glacier du Tour et l'Aiguille Verte.
Nuit au village du **Tour**, au pied du glacier.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 900 m, - 1050 m Longueur : 17 km Horaire : 6 h 15

Jour 10 : Le Tour - Chamonix

Cette dernière étape empreinte le **Balcon des Aiguilles Rouges**. Nous rejoignons le col des Montets puis notre itinéraire grimpe ensuite jusqu'à l'un des **Lacs des Chésérys** (2133 m), pour une dernière sieste à l'écart des foules du Lac Blanc. Nous finissons la randonnée, toujours en balcon, dans un décor grandiose, face à l'Aiguille Verte et aux Drus.
L'arrivée en gare SNCF de Chamonix est prévue vers 17 heures.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 830 m, - 1160 m Longueur : 15 km Horaire : 6 h 15

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

NOS POINTS FORTS
- Un itinéraire incontournable dans toute vie de randonneur.
- La découverte de trois pays alpins aux cultures différentes.
- La vue sur les glaciers du Massif du Mont-Blanc chaque jour.
- Le passage des cols de la Croix du Bonhomme, de la Seigne et du Grand Col Ferret à 2500 mètres d'altitude.
- La possibilité de dormir en chambre (mini-dortoirs de 2 à 4 personnes).
- L'accès en train facile avec l'accueil et la dispersion en gare de Chamonix.
- Pour les personnes en voiture, la possibilité de regagner son véhicule le dernier jour de randonnée (pas

de nuit supplémentaire sur place).

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 09H15 précises devant la Gare SNCF de Chamonix.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au taxi Besson (04 50 93 61 47).

Accès train : Gare de Chamonix, arrivée la veille.

Paris Gare de Lyon : 18h18 21h05 : Bellegarde : 21h15 23h50 : Chamonix

Lyon Part Dieu : 18h34 20h04 : Bellegarde : 21h15 23h50 : Chamonix

Marseille : 16h02 17h55 : Lyon Part Dieu : 18h3420h04 : Bellegarde

Bellegarde : 21h15 23h50 : Chamonix

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com

Accès voiture : Gare de Chamonix.
Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage : Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter le site suivant qui organise le covoiturage :
www.blablacar.fr

Parking : Tous les parkings à Chamonix : www.chamonix.net/francais/transport/parking
Vous pouvez laisser votre véhicule au Parking d'Entrèves (Tél : 04 50 53 65 71), 275 Promenade Marie Paradis. Prendre Entrée Chamonix Sud, gare routière Chamonix Sud. Il n'est pas trop loin de la gare.

Accès avion : Aéroport de Genève Cointrin
Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch/fr

Astuce : Pas moins de 15 sociétés de navettes de transport entre l'aéroport de Genève et Chamonix sont en concurrence. Elles proposent des transferts à bas coût, plus pratiques et moins chers que le train. Elles desservent tous les sites de la vallée de Chamonix.
www.chamonix.net/francais/transport/transfert

DISPERSION

Le Jour 10 vers 17H00 devant la Gare de Chamonix.

Retour train le lendemain : Gare de Chamonix.

Horaires à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com

Retour bus : Gare de Chamonix

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

Retour voiture : Chamonix

Retour avion : Aéroport de Genève Cointrin
Aéroport Genève : www.gva.ch/fr

Hébergement avant ou après la randonnée :
Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les gîtes d'étape de la Vallée de Chamonix ci-dessous sont des partenaires :
Le Chamoniard Volant Chamonix Tél : 04 50 53 14 0Les Randonneurs Argentière Tél : 04 50 54 02 8La Crémerie du Glacier, gîte 3 Epis Les Bossons Tél : 04 50 55 90 10
Hôtel** L'Aveyron Les Praz de Chamonix Tél : 04 50 53 18 29

Hôtel*** Pointe Isabelle Chamonix Tél : 04 50 53 12 87

Si vous préférez être hébergés en hôtel ou dans un autre type d'hébergement, vous pouvez contacter l'Office du Tourisme de Chamonix au 04 50 53 58 90.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
Attention ! A la différence de la France, les secours coûtent très chers en Suisse. Vérifiez que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et de certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

- Carte vitale.

- Avant votre départ, pensez à vous procurer la "**Carte européenne d'assurance maladie**".
Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.
La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans.
Elle est valable un an et elle est gratuite.
La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.
Disponible en France depuis juin 2004, cette carte remplace le formulaire E 111 et d'autres formulaires (E 110, E 119, E 128) utilisés auparavant dans le cadre de séjours temporaires en Europe.
Vous pourrez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

L'Italie fait partie de la zone Euro.
Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

NIVEAU

Marcheurs sportifs.
Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :
5 à 6 h de marche par jour
Itinéraire vallonné de 20 à 30 km ou itinéraire de montagne avec des dénivelées de 600 à 800 mètres en montée et/ou en descente.

Votre randonnée :

Dénivelée moyenne : 860 m Maximum : 1080 m
Longueur moyenne : 16 km Maximum : 19 km
Horaire moyen : 5 h 45 mn Maximum : 6 h 15 mn

Il est quelquefois possible de raccourcir certaines étapes en utilisant les bus (à votre charge) ou d'emprunter le véhicule qui transporte nos bagages (30 € à 50 € environ le trajet, à votre charge).

HEBERGEMENT

Refuges de montagne et gîtes d'étape.
Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.
Formule dortoirs : dortoirs de 4 à 30 personnes.
Formule chambres : chambres de 2 chaque fois que c'est possible, maximum 4 personnes. Si vous êtes 2, vous pouvez être amenés à partager la chambre avec 2 autres personnes. Notammenet les jours 3 et 7. Les douches sont généralement à l'étage.
En aucun cas il ne s'agit de prestations hôtelières, mais de mini-dortoirs dans les refuges. Cette option n'est possible que **8 nuits sur 9**.
Pas de possibilité de chambre individuelle.
Quelle que soit la formule choisie le principe des refuges et gites est la mixité.

Les repas : Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Les pique-nique sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

Le Jour 1, vous emprunterez le Téléphérique de Bellevue (compris dans votre séjour).
Tous les autres trajets sont effectués à pied.
Cet itinéraire comporte 3 cols à 2500 m. A cette altitude il peut neiger tous les mois de l'année. Parfois ces chutes de neige rendent le franchissement d'un col impossible. Dans ce cas votre accompagnateur organisera un transfert exceptionnel pour rejoindre l'hébergement suivant. **Les frais de ce transfert seront partagés entre les participants.**

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

Nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 10 kg.**

Les bagages doivent être souples (**pas de valises**). Ils ne doivent pas contenir d'objet de valeurs, fragile, ou interdit. Sont également proscrits les papiers d'identité, les médicaments, la nourriture et les boissons. Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.
Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 - 9 kg, en effet :
- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.
Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.
Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

de 6 à 14 personnes seulement

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, **connaissant parfaitement le massif**.
Professionnel de la montagne, il s'engage à :
- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :
Les principes :
Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.
Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.
Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- En début et en fin de saison (juin et septembre), il est utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

Equipement :
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.

<u>Pour le soir à l'hébergement :</u>
- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- **Un sac de couchage.**
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.

- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle
- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Dates : Du Mercredi au Vendredi	Prix par personne
du 18 juin au 27 juin 2025	1435 €
du 25 juin au 04 juillet 2025	1435 €
du 02 au 11 juillet 2025	1435 €
du 09 au 18 juillet 2025	1435 €
du 16 au 25 juillet 2025	1435 €
du 23 juillet au 01 août 2025	1435 €
du 30 juillet au 08 août 2025	1385 €
du 06 au 15 août 2025	1385 €
du 13 au 22 août 2025	1435 €
du 20 au 29 août 2025	1435 €
du 27 aout au 05 septembre 2025	1435 €
du 03 au 12 septembre 2025	1435 €
du 10 au 19 septembre 2025	1385 €

Formule chambres (8 nuits sur 9) : chambres de 2 chaque fois que c'est possible, maximum 4 personnes : **+ 192 € par personne**
En aucun cas, il ne s'agit de prestations hôtelières, mais de mini-dortoirs dans les refuges.
Pas de possibilité de chambre individuelle.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La montée par le téléphérique de Bellevue.
- Le transport des bagages à chaque étape.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin pendant les repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les bus et remontées mécaniques utilisés pour raccourcir les étapes.
- Les éventuels jetons de douche.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

- L'option chambre (en supplément)
- Les assurances annulation - assistance – rapatriement - interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.
Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.
Pour comprendre et mieux découvrir le massif du Mont-Blanc, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

BIBLIOGRAPHIE

Tour du Mont Blanc : Topo guide FFRP.
La Ronde autour du Mont Blanc : Samivel / Norande. Editions Glénat.
GRANDS REPORTAGES n°104, "Mont-Blanc : massif majeur".
ALPES MAGAZINE n°2, "Val d'Aoste, les cousins d'Italie".
ALPES MAGAZINE n°4, "Regards sur Chamonix".
ALPES MAGAZINE n°14, "Baroque : la foi en fête", p 30.
ALPES MAGAZINE n°18, "Une vague dans la vallée".
ALPES MAGAZINE n°25, "Aoste, mille ans de foire ", p 32.
ALPES MAGAZINE n°29, "Les bisses : des canaux dans la montagne", p 64
ALPES MAGAZINE n°34, "Trois balcons sur le Mont-Blanc", p 34.
ALPES MAGAZINE n°35, "Saint Gervais, le Mont-Blanc pour point d'orgue", p 86.
ALPES MAGAZINE n°43, "Sauvage Mont-Blanc", p 38.
ALPES MAGAZINE n°52, "Les Réserves naturelles de Haute-Savoie", p 24.
ALPES MAGAZINE n°53, "Glacier d'Argentière, David contre Goliath ", p 75.
ALPES MAGAZINE n°68, "Fonte des glaciers : coup de chaud sur les Alpes ", p 42.
ALPES MAGAZINE n°69, "Chamonix, comme une carte postale ", p 72.
ALPES MAGAZINE n°93, "St Gervais, l'autre pays du Mont-Blanc", p 58.
ALPES MAGAZINE n°98, "St Gervais, l'autre versant du Mont-Blanc ", p 62.
ALPES MAGAZINE n°105, "Val d'Aoste, la belle province francophone ", p 22.
ALPES MAGAZINE n°107, "Confidences d'une tourbière (Les Contamines) ", p 62.

ALPES MAGAZINE n°109, " Les trois pays du Mont-Blanc ", p 46.
ALPES MAGAZINE n°113, " Fromages, l'heureuse fortune des Alpes ", p 18.
ALPES MAGAZINE n°118, "Chamonix, l'été en pente douce", p 38.
ALPES MAGAZINE n°124, "Aiguille du Midi, la cathédrale des cimes , p 22.
ALPES MAGAZINE n°129, "Les glaciers alpins, le grand spectacle" , p 44.
ALPES MAGAZINE n°130, "Mont-Blanc, le bal des prétendants", p 46.
ALPES MAGAZINE n°136, "Les refuges, phares des cimes", p 44.
ALPES MAGAZINE n°141, "Val Ferret, le petit Canada", p 70.
ALPES MAGAZINE n°144, "Chamonix-Courmayeur, les cousins germains", p 50.
ALPES MAGAZINE n°145, "Vallée du Trient, le versant ensoleillé du Mont-Blanc", p 20.
ALPES MAGAZINE Numéro Spécial « La folle histoire de Chamonix-Mont-Blanc »,.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard " Massifs du Mont Blanc et du Beaufortain "
1 / 25 000 IGN 3531 ET St Gervais - Mont Blanc.
1 / 25 000 IGN 3630 OT Chamonix - Mont Blanc.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr
SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.sncf-connect.com
Co-voiturage :www.comparabus.com