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

Tour du Mont Blanc Nord en liberté

PRESENTATION

Randonnée itinérante de Courmayeur à Chamonix en refuge
6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée sans portage

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 aux cultures et paysages différents. Cette randonnée mythique était autrefois réservée à des marcheurs entraînés. Depuis de nombreuses années, nous la proposons sans portage, en liberté. Notre particularité est de rendre cet itinéraire accessible à des marcheurs moyens, en deux étapes d'une semaine. C'est la seconde de ces étapes que nous vous invitons à découvrir, reliant Courmayeur à Chamonix. La randonnée débute face au versant Brenva du Mont-Blanc, tombant à pic sur le Val Ferret italien. Votre grande "ronde autour du Mont-Blanc" vous 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 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 - COURMAYEUR

Rendez-vous avec le taxi en gare SNCF de Chamonix à **07 heures précises**.
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. Transfert sur l'Italie par le Tunnel du Mont-Blanc pour découvrir la quiétude du Val d'Aoste, loin des foules chamoniardes. Vous pourrez visiter **Courmayeur** et pourquoi pas y déguster un cappuccino. 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. Vous descendez ensuite sur le Val Ferret italien et gagnez **Lavachey** (formule chambre) pour la nuit. Si vous avez choisi la formule dortoirs, vous faites étape au **refuge Elena**, à l'extrémité du Val Ferret, après un court transfert en bus (peu onéreux), à votre charge.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

Jour 02 : VAL FERRET - LA FOULY

Vous débutez la journée par la paisible remontée du Val Ferret italien et la découverte du **Glacier du Pré de Bar**, authentique glacier de démonstration, présent dans beaucoup de livres de géographie. Il est alors temps d'attaquer la véritable montée pour atteindre le **Grand Col Ferret** (2537 m), porte du Val Ferret suisse. Vous faites face au Mont Dolent, très symbolique, puisque c'est à son sommet que se rejoignent les trois frontières, italienne, suisse et française. Nuit à **Ferret** (1700 m) ou **La Fouly** (1600 m).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 920 m, - 860 m Longueur : 17 km Horaire : 6 h

Jour 03 : LA FOULY - CHAMPEX

Cette longue étape débonnaire nous permet de goûter à la douceur du Valais suisse. Vous descendez le Val Ferret suisse par les charmants villages de La Fouly, Praz de Fort, Les Arlaches et Issert. L'architecture valaisanne y est admirablement préservée : maisons, granges et raccards (greniers en bois sur pilotis) jalonnent le chemin. Dans ce paysage très entretenu, vous remontez en forêt jusqu'à la station climatique de **Champex** (1473 m). Après avoir longé les bords du lac, lieu idéal pour une sieste, il

ne vous reste plus ensuite qu'à atteindre l'entrée du **Val d'Arpette** pour y passer la nuit. Selon les disponibilités des hébergements, vous pouvez également être hébergés dans la vallée de Champex.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 630 m, - 700 m Longueur : 19 km Horaire : 5 h 15 mn

Jour 04 : CHAMPEX - FORCLAZ OU TRIENT

Après être légèrement descendus, vous attaquez l'ascension d'abord douce puis plus soutenue qui vous 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). Vous pouvez également être hébergés à **Trient** (1297 m, + 30 mn) ou à **Martigny** (541 m, descente à pied + 2 h 00, remonté le lendemain en bus + 10 CHF à payer sur place).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

Jour 05 : FORCLAZ OU TRIENT - LE TOUR

Après avoir longé le **Bisse de Trient** (canal d'amenée d'eau, creusé dans le roc), vous gravissez le sentier menant aux **Bergeries des Grands** (2113 m), au-dessus du Glacier du Trient. Un itinéraire en balcon vous conduit au **Col de Balme** (2191 m) où vous retrouvez la France et la vallée de Chamonix. Le Mont Blanc vous y apparaît sous le versant que vous avez découvert une semaine plus tôt. La descente vous ménage de très belles vues sur le Glacier du Tour et l'Aiguille Verte. Nuit au village **du Tour**, au pied du glacier. Si vous avez choisi la formule confort, vous serez hébergés à Argentière (+ 30 mn)

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

Jour 06 : LE TOUR - CHAMONIX

Vous gravissez les échelles de l'Aiguillette d'Argentière pour atteindre le **Balcon des Aiguilles Rouges**. Vous gagnez ensuite l'un des **Lacs des Chéséry** (2133 m), pour votre dernière sieste à l'écart des foules

du Lac Blanc. Vous finissez la randonnée, dans un décor grandiose, face à l'Aiguille Verte et aux Drus. L'arrivée est prévue vers **17 heures** en gare de Chamonix, où vous retrouvez vos bagages.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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.

Le TMB rencontre un tel succès que les hébergements sont rapidement complets. Nous pouvons être amenés à modifier vos étapes si les hébergements prévus sont indisponibles à la période de votre voyage. Les hébergements proposés peuvent être de catégorie différente et entrainer un surcout. Certains peuvent nécessiter l'utilisation d'une navette dont le cout, modéré, sera à votre charge. Ils peuvent aussi rallonger ou raccourcir des étapes …

Nota : Selon votre choix de niveau de confort, à certaines étapes, les différents hébergements possibles sont souvent distants de plusieurs kilomètres. La longueur des étapes mentionnée dans cette fiche technique est déterminée en fonction de lieux caractéristiques du Tour du Mont-Blanc et est donc uniquement indicative. Une fois en possession du dossier, vous aurez tous les éléments pour recalculer les longueurs et durées effectives.

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 07 heures 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 62 07).

Si vous avez plus de 15 minutes de retard, le transfert sur l'Italie sera à votre charge (150 € environ en taxi).

Option arrivée la veille : nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire le samedi soir selon disponibilité (il est parfois plus facile de trouver de la place pour un particulier sur internet que pour une agence !). Voir rubrique dates et prix.

Accès train : Gare de Chamonix

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

Accès 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.

Accès voiture : Gare de Chamonix

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Parking :

Tous les parkings à Chamonix : www.chamonix.net/francais/transport/parking
Vous pouvez laisser votre véhicule au Parking d'Entrèves (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

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) : 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet.
Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

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 07 à 17 heures devant la Gare de Chamonix.

Retour train : Gare de Chamonix le lendemain

Horairesauprès 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 Cointrin : www.gva.ch/fr

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire, suivant les mêmes formules. Ces hébergements sont situés dans la Vallée de Chamonix (voir ci-dessous et rubrique Tarif).
Les navettes et le petit train de la Vallée de Chamonix vous permettent sans problème d'accéder à votre hébergement ou de vous rendre au rendez-vous à la gare de Chamonix. Ces transports sont à tarifs privilégiés pour les détenteurs de la carte d'hôte (si vous dormez dans la vallée de Chamonix).

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 l'assurance que nous proposons) 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.

- 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.

Vous pouvez 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.

Pour des raisons de sécurité, nous vous demanderons le **numéro du téléphone portable en votre possession durant la randonnée**.

NIVEAU

Randonnée :

Dénivelée moyenne : 740 m	Maximum : 920 m
Longueur moyenne : 15 km	Maximum : 19 km
Horaire moyen : 5 h 30 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).

Attention ! En début de saison (jusqu'à début juillet) en raison de l'enneigement tardif, les conditions peuvent être plus difficiles pour le passage de certains cols et la traversée de névés. Ne choisissez cette période que si vous avez une expérience de la montagne.

Il est également à noter que les navettes pour raccourcir certaines étapes ne fonctionnent qu'en juillet et août.

Orientation : Sur demande, nous pouvons vous faire parvenir les traces GPS du parcours.
Nous mettons également à votre disposition une application sur smartphone qui assure le guidage et vous positionne en temps réel même en absence de réseau (grâce au GPS de votre téléphone - voir rubrique « dossier de randonne »)

Niveau 1 : Un peu d'attention et quelques notions de lecture de carte sont nécessaires.

Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'un topoguide FFRP et des indices sur le terrain. Vous n'empruntez que des itinéraires balisés.

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc…).

Il vous appartient de vous renseigner auprès des Offices du tourisme de l'évolution météorologique (bulletins affichés) ou d'appeler le répondeur météo au 08 99 71 02 + **numéro du département** : Exemple 08 99 71 02 **74** pour la Haute Savoie.

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du téléphone portable en milieu montagnard. En effet, si les villages sont généralement couverts par les réseaux de téléphonie mobile (selon l'opérateur), sachez que de très nombreuses zones d'ombre subsistent et que votre appareil s'avérera souvent inutile de longues heures dans la journée. Si toutefois un réseau est présent, en cas de besoin de secours, vous pouvez composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue…).

HEBERGEMENT

Hébergement de base est en refuges de montagne et gîtes d'étape (dortoir de 4 à 20 personnes)
Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.
Par respect pour la période de repos journalière des hébergeurs (disponibles tôt le matin et tard le soir), les chambres ne sont pas disponibles avant 16 heures.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.
Les chiens ne sont pas admis.

Formule dortoirs : La formule de base de cette randonnée en liberté est en **dortoir** (de 4 à 20 personnes)

en demi-pension (repas du soir + nuit + petit déjeuner).

Formule chambres : La formule de base de cette randonnée en liberté est en **mini-dortoir** (de 2 à 4 personnes) **en demi-pension** (repas du soir + nuit + petit déjeuner).
Si vous êtes 2, vous pouvez être amenés à partager la chambre avec 2 autres personnes. Les douches sont généralement à l'étage.
En aucun cas il ne s'agit de prestations hôtelières, mais de mini-dortoirs dans les refuges.
Pas de possibilité de chambre individuelle.
Pour ces 2 formules : le principe des refuges et gites est la mixité si vous etes 2 vous partagerez peut être une chambre de 4 avec 2 autres personnes.

Formule confort : Nous pouvons vous proposer **ponctuellement** un hébergement en **chambre double** (occupée par 2 personnes), ou triple avec douche et WC dans la chambre **en demi-pension** (repas du soir + nuit + petit déjeuner).
Il n'y a que peu de disponibilités, cette option nécessite de prendre un bus local pour rejoindre l'hébergement (2 à 4 nuits minimum sur les 7). Le trajet en bus dure de 10 à 30 mn et sera à payer sur place.

Pour pouvoir bénéficier de cette option, il est conseillé de réserver l'année précédente.
Pas de possibilité de chambre individuelle.

Repas : Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Ils sont en général servis à partir de 19 h 30 et sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu).
Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 7 h 30 - 8 h. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec votre hébergeur la veille si cela est possible.

Pique-nique : La formule de base de ce séjour est en demi-pension.
Vous vous chargez vous-même de vos pique-niques. Il est toujours possible d'acheter un pique-nique (12 à 15 € environ à votre charge) dans les hébergements. Il suffit de le réserver la veille. La variété n'est pas toujours au rendez-vous.
Vous pouvez également vous ravitailler à Courmayeur, La Fouly et Champex.

TRANSFERTS INTERNES

Un transfert entre Chamonix et Courmayeur (compris dans votre séjour) est organisé par nos soins le Jour 1 à **07 heures précises**. Merci d'être ponctuels.
Si vous avez plus de 15 minutes de retard, le transfert sur l'Italie sera à votre charge (110 € environ en

taxi).
Aucun autre transfert. Tous les trajets sont effectués à pied.
Les navettes pour raccourcir certaines étapes ne fonctionnent qu'en juillet et août.
Cet itinéraire comporte 1 col1 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 vous devrez utiliser les transports en commun ou contacter un taxi. **Les frais de ce transfert seront à votre charge.**

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule

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 les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, 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.

- 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.

- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!

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 grâce à la collaboration d'un groupe de randonneurs et d'hébergeurs.

Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes bagages le Nom de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

GROUPE

A partir de 2 personnes.

Vous constituez au préalable votre groupe qui randonne en toute autonomie. Il n'est pas possible de regrouper des inscriptions individuelles pour des randonnées en liberté.

DOSSIER DE RANDONNEE

Trois semaines environ avant votre départ, vous recevrez le **dossier complet** comprenant tous les éléments nécessaires à la réalisation de votre randonnée

Un **dossier est fourni par groupe de 2 à 5 personnes.** Si vous désirez des dossiers supplémentaires, ceux-ci sont à réserver à l'inscription (avec supplément).

Ce dossier comprend : Le topo guide FFRP, un carnet de randonnée rédigé par nos soins, la feuille de route avec la liste des hébergements ainsi que toutes les informations complémentaires.

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 (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), 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 ou tour de cou.

- 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.

- 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.

- En début et en fin de saison (juin et septembre), il peut être 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.

- Papier toilette.

- Crème solaire + écran labial.

- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.

- 1 couverture de survie.

- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

- Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

- 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 :

- Un tire-tique.

- 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.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Départ possible à votre convenance, **du 21 juin au 30 août 2025 2024**, suivant la disponibilité des hébergements.

Attention ! En début de saison (jusqu'à début juillet) en raison de l'enneigement tardif, les conditions peuvent être plus difficiles pour le passage de certains cols et la traversée de névés. Ne choisissez cette période que si vous avez une expérience de la montagne.

Il est préférable de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance. Cela vous permettra de suivre le programme prévu, sans transfert, ni supplément.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les **autres dates qui vous conviendraient** également (par exemple possibilité de décaler la randonnée de 1 semaine avant ou après…), ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

La saison idéale pour parcourir l'itinéraire se situe de juillet à août. Avant et après, les conditions météorologiques peuvent être difficiles (brouillard, enneigement possible, traversée de névés, etc…), notamment lors de la traversée de certains cols.

Prix 2025 :

Nombre de participants	**Prix par personne**
2 à 3 personnes	895 €
4 à 7 personnes	755 €
8 personnes et +	695 €
Sans le transport des bagages par véhicule	680 €

Hébergement de base en dortoir de 4 à 20 personnes

Supplément **Formule chambres de 2 à 4 personnes : 144** €/personne
Chambres de 2 chaque fois que c'est possible, maximum 4 personnes.
En aucun cas, il ne s'agit de prestations hôtelières, mais de mini-dortoirs dans les refuges.
Pas de possibilité de chambre individuelle

Supplément **Confort** (sous réserve de disponibilités) : **+ 23 €/nuit/personne** (à rajouter au supplément chambres)

Chambre double ou triple avec douche et WC dans la chambre.
Il y a quelques possibilités sur demande.
Pour pouvoir bénéficier de cette option, il est conseillé de réserver l'année précédente.
Pas de possibilité de chambre individuelle.

Option arrivée la veille : nuit supplémentaire dans la vallée de Chamonix
En B&B en dortoirs : **40 €/personne**
En B&B en hôtel*** en chambre de 2 : **90 à 110 €/personne**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

Modification de Réservation : ATTENTION ! Des frais de dossier (**50 €**) pourront être retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes…).
Votre randonnée commencée, pour des raisons évidentes d'organisation, vous devez impérativement **suivre le programme** tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos dates et lieux d'hébergement.
Si vous souhaitez tout de même, juste avant le départ ou en cours de séjour, **modifier une réservation d'hébergement ou rajouter un transfert**, nous ne pourrons pas vous assister. Mais **vous disposez dans votre dossier de randonnée de tous les numéros de téléphone** nécessaires (taxis, refuges, ..).

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- La nourriture et l'hébergement en demi-pension.
- La fourniture d'un dossier de randonnée complet.
- La fourniture du topo-guide FFRP du Tour du Mont-Blanc.
- La fourniture d'un descriptif indiquant les variantes les plus intéressantes
- Le transport des bagages en taxi à chaque étape.
- Le transfert entre Chamonix et Courmayeur, le premier jour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi.

- Le vin pendant les repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les bus et remontées mécaniques utilisés pour raccourcir les étapes.
- Les éventuels jetons de douche.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - 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

BIBLIOGRAPHIE

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.

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°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°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°105, "Val d'Aoste, la belle province francophone ", p 22.

ALPES MAGAZINE n°109, " Les trois pays du Mont-Blanc ", p 46.

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 cîmes", 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 n°153, "PGHM, les anges gardiens du Mont-Blanc", p 74.

ALPES MAGAZINE n°155, "ENSA, Guides, A l'école de l'excellence", p 34.

ALPES MAGAZINE n°155, "Il était une fois la Mer de Glace", p 74.

ALPES MAGAZINE n°160, "Dans le cœur des Chamoniards", p 36.

ALPES MAGAZINE n°174 « Vallée de Chamonix, le rêve continue », p 18.

ALPES MAGAZINE n°179 « Tunnel du Mont-Blanc, 11,611 km de lien(s) », p 64.

ALPES MAGAZINE n°181 « Vallée Blanche, un foehn de solidarité », p 6.

ALPES MAGAZINE n°182 « Mer de Glace, Sous le choc », p 54.

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.