



## Grand Tour Intégral du Mont-Blanc – 9 Jours

### Randonnée itinérante 9 jours / 8 nuits / 9 jours de randonnée

Le **Tour intégral du toit de l'Europe**, dans un décor de haute montagne constitué de sommets de plus de 4000 mètres recouverts de vastes glaciers. Ce trek transfrontalier traverse 7 grandes vallées de Savoie (France), Valais (Suisse) et Val d'Aoste (Italie). A la richesse des paysages, de la faune et de la flore s'ajoute donc la diversité culturelle, pour un dépaysement total ...

### Déroulement du séjour et itinéraire

#### **Jour 1 : Les Houches (995 m) - Chamonix (1060 m) - Lac Blanc (2352 m) - Le Tour (1450 m)**

Départ des Houches. Transfert en bus de ligne (25 min) à Chamonix. Montée en téléphérique à 1900 m, au chalet de la Flégère. D'emblée la vue depuis ce belvédère est saisissante : Mer de Glace, Grandes Jorasses, Aiguilles de Chamonix et Mont-Blanc (4807 m), bien sûr. Un superbe sentier en balcon traverse la réserve naturelle des Aiguilles Rouges et passe sur les rives du Lac Blanc, pris par les glaces jusqu'à tard dans l'été. Descente et nuit en chalet-gîte aux confins de la vallée de Chamonix.

**Temps de marche : 5h00 / M : 570 - D : 1000 m / Env. 10 km**

**Pour rallonger l'étape : Montée en télécabine à Planpraz (2000 m) et randonnée en balcon jusqu'au chalet de la Flégère. Temps de marche : 6h40 / M : 670 m - D : 1200 m. Env. 15 km**

#### **Jour 2 : Col de Balme (2191 m) - Trient (Suisse / 1280 m)**

Montée au Col de Balme, à la frontière avec la Suisse. Panorama fabuleux, en enfilade, sur toute la vallée de Chamonix et le Mont-Blanc. Descente en Valais, par de paisibles alpages jusqu'au petit village pittoresque de Trient. Nuit en auberge.

**Temps de marche : 4h00 / M : 750 m - D : 920 m / Env. 8,5 km**

**Pour rallonger l'étape : Montée au refuge Albert 1er (2700 m) au pied du glacier du Tour (ambiance très haute montagne). Temps de marche : 7h45 / M : 1250 m - D : 1400 m. Env. 10 km**

#### **Jour 3 : Portalo (2049 m) ou fenêtre d'Arpette (2665 m) - Champex (Suisse / 1627 m)**

Vous avez le choix entre une journée paisible, à travers les alpages et le mélézin, avec panorama sur les sommets du Valais et la vallée du Rhône. Ou bien une variante « Alpine » (sentier parfois caillouteux et raide) par la fenêtre (Col Etroit) d'Arpette, au plus près des glaciers du Trient. Nuit en auberge.

Par les alpages **Temps de marche : 5h00 / M : 1100 m - D : 750 m / Env. 14 km**

Variante alpine **Temps de marche : 7h00 / M : 1385 m - D : 1050 m / Env. 11 km**

#### **Jour 4 : Val Ferret - La Fouly (Suisse / 1595 m)**

Après avoir longé le beau lac de Champex, étape tranquille de liaison, en vallée, permettant de découvrir de petits villages authentiques et des chalets traditionnels magnifiques. La Fouly est située aux confins du Val Ferret, dominé par les Glaciers du Massif du Dolent (3823 m / sommet sur la frontière entre France, Italie et Suisse). Nuit en Auberge.

**Temps de marche : 5h00 / M : 700 m - D : 750 m / Env. 16,5 km**

**Pour rallonger l'étape :** Depuis Champex montée en télésiège à la Broya (2188 m) / 14 CHF (env. 14 €) non inclus à payer sur place. Du sommet du télésiège randonnée jusqu'à la Cabane d'Orny (2831 m), au bord du lac et au pied du glacier du même nom (ambiance très haute montagne). Descente par le vallon d'Arpette de Saleina jusqu'à Praz-de-Fort pour rejoindre l'itinéraire du TMB.

**Temps de marche : 7h30 / M : 1050 - D : 1650 m / Env. 19 km**

#### **Jour 5 : Grand Col Ferret (2537 m) - Refuge Elena (Italie / 2062 m)**

Montée régulière à travers forêts et alpages. En cours de route, vous pourrez vous restaurer à l'Alpage de la Peule (Refuge, production de fromage). Au Grand Col du Ferret, table d'orientation et panorama à couper le souffle sur les Alpes Suisses et Italiennes, proches (Glacier de Triolet ...) ou plus lointaines (Cervin, Mont-Rose ...). Ascension optionnelle de la **Tête de Ferret (2713 m)**. Descente au pied du Glacier de Pré de Bar et nuit en refuge.

**Temps de marche : 4h30 / M : 950 m - D : 500 m / Env. 9 km**

*(Tête en Option : + 1h00 / M et D : 200 m / Env. 1,5 km)*

**Pour rallonger l'étape :** Montée au Bivouac Fiorio (2724 m) au pied du glacier des Pré de Bar.

**Temps de marche : 6h30 / M : 1200 m - D : 800 m. Env. 12 km**

#### **Jour 6 : Testa Bernarda (2534 m) - Refuge Monte Bianco (Italie / 1700 m)**

Etape panoramique avec vues fabuleuses sur les versants sud des Grandes Jorasses (4200 m) et du Mont-Blanc (4807 m). 2 itinéraires = alpages ou Testa Bernarda. En fin d'étape, à Courmayeur (1300 m), **petit transfert en bus** de ligne régulière jusqu'au Val Veny. Dernière petite montée et vers le refuge Monte Bianco d'où l'on jouit d'une vue fabuleuse sur le massif du Mont-Blanc. Nuit au refuge.

Par les alpages

**Temps de marche : 6h30 / M : 500 m - D : 1250 m / Env. 14 km**

Variante Testa Bernarda (Mont de la Saxe)

**Temps de marche : 8h00 / M : 985 m - D : 1650 m / Env. 15 km**

#### **Jour 7 : Col de la Seigne (2516 m) - Refuge des Mottets (France / 1870 m)**

Encore une superbe étape panoramique dans le Val Veny, avec vues extraordinaires sur les sommets du Mont-Blanc et leurs glaciers suspendus. 2 itinéraires au départ = fond de vallée ou alpages. Nuit au nouveau refuge des Mottets.

Par le fond de vallée

**Temps de marche : 5h00 / M : 970 m - D : 800 m / Env. 15,5 km**

Par les alpages

**Temps de marche : 6h30 / M : 1400 m - D : 1230 m / Env. 18 km**

#### **Jour 8 : Cols Croix Bonhomme (2479 m) ou Fours (2665 m) - Contamines (1150 m)**

En fonction des conditions, 2 itinéraires au choix. Choix 1 : Navette (optionnelle) jusqu'aux Chapieux et montée au col de la Croix du Bonhomme. Choix 2 : Du refuge des Mottets, montée au col des

Fours (Plus Alpin). Du Col des Fours, belvédère (2756 m) en Option (+30 min et 100 m de M et D). Descente dans la Réserve Naturelle des Contamines. Nuit en gîte aux Contamines.

Par la Croix Bonhomme

**Temps de marche : 6h30 / M : 1000 m - D : 1650 m / Env. 14,5 km avec la navette (7h30/19 km si pas de navette).**

Par les Fours

**Temps de marche : 6h45 / M : 950 m - D : 1600 m / Env. 16,5 km**

### **Jour 9 : Col de Tricot (2120 m) - Téléphérique (1800 m) - Les Houches (1000 m)**

Montée aux chalets d'alpage du Truc (1750 m) où l'on profite déjà un magnifique panorama sur Dômes de Miage, l'Aiguille de Bionnassay et le Col du Tricot. Descente aux chalets de Miage (1650 m), pour remonter au Col de Tricot : panorama sur les Dômes de Miage, les Aiguilles de Bionnassay et au fond, les Aiguilles Rouges. Descente au pied du Glacier de Bionnassay pour rejoindre la Montagne de Lachat (1800 m). Retour en Téléphérique aux Houches.

**Temps de marche : 6h30 / M : 1300 m - D : 800 m / Env. 13 km**

*-Pour raccourcir l'étape : Transfert en taxi le matin (en option/50 € env.).*

*L'étape devient > Temps de marche : 5h30 / M : 1100 m - D : 650 m / Env. 10 km*

*-Pour rallonger l'étape : De la montagne de Lachat, descente à pied aux Houches.*

*L'étape devient > Temps de marche : 8h00 / M : 1300 m - D : 1450 m / Env. 18 km*

**Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.**

**M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).**

## **Qu'est-ce-que la Randonnée « Liberté » ?**

Ce séjour s'effectue sans accompagnateur. Nous effectuons les réservations des hébergements et les transferts de personnes et de bagages prévus au programme. Vous devez savoir lire une carte topographique et être capables de vous orienter avec une boussole. Nous vous fournissons un « Carnet de Route » contenant toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez également gérer votre temps et le rythme de parcours pour ne pas arriver en retard et ne pas vous épuiser outre mesure.

## **Documents fournis**

- Un « topo-guide » ou « road-book » : description écrite et détaillée de l'itinéraire, jour par jour.
- Des cartes (échelle 1/25.000e) avec le tracé de l'itinéraire.
- Des bons d'échange (vouchers) que vous remettrez à chacun des hébergements.
- Des étiquettes à accrocher à vos bagages (si transfert de ces derniers).

## **Cartographie**

3 Carte au 1/25.000<sup>e</sup> :

- 2 Cartes IGN Top 25: Chamonix n°3630OT / St-Gervais n°3531ET
- 1 Carte Italienne

+ carte au 1/60 (ou 1/50) 000e pour une vue de l'ensemble du Grande Tour !

## **Nombre minimum de participant(s) : 2**

## Niveau

De **BONNE FORME** 1 2 3 **4** 5 6 à **GRANDE FORME** 1 2 3 4 **5** 6

**Niveau de base = 4** / Etapes de 5h30 de marche en moyenne et d'environ 900 m de dénivelé positif chaque jour. Avec 3 étapes de 1100 m en moyenne de montée. Vous devez donc être en bonne forme physique et randonner assez régulièrement. Itinéraire balisé, sur sentiers.

De nombreuses variantes permettent de durcir le niveau > **niveau 5** = Etapes de 7h de marche et 1200 à 1400 m de dénivelé positif.

## Hébergement et nourriture

En **gîtes-auberges** (5 nuits) et **refuges gardés** (3 nuits), en **½ pension**.

**Version « Dortoir » collectif** : Dortoirs partagés avec **4 à 15 personnes**, en moyenne (30 maxi au refuge Elena). Sanitaires sur le palier. ~~Draps (du dessus) et serviettes de bain non fournis. Couettes ou couvertures, drap-housse et taie d'oreiller fournis. Prévoir « sac à viande ».~~ En 2021, pas de couvertures fournies > **prévoir un duvet léger** (température de confort 15°C). **A vérifier pour 2022 ?**

**Version « Chambre » privative** : possibilité de **chambres ou dortoirs privatifs** (de 1, 2 ou 3 places, rien que pour vous), **selon les disponibilités** et en payant un supplément. En chambres privatives, les salles de bains sont quand même parfois partagées ; mais les draps sont fournis (lits faits) partout et les serviettes de bain aussi, sauf aux refuges.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs, surtout en Italie !

**Les pique-niques de midi sont en option à l'inscription**. Mais vous pourrez aussi les commander auprès de vos hébergements (la veille pour le lendemain / de 10 à 15 eur selon les hébergements).

Ravitaillement possible à Trient, Champex, la Fouly, Courmayeur, les Contamines.

En Suisse vous pourrez payer en Euros, au taux (peu favorable) de change **1 Eur = 1 Franc Suisse**.

## Portage

Si vous avez choisi l'**option « Transfert des Bagages »**, vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée. Le reste de vos bagages sera acheminé par taxi entre les hébergements.

## Point de départ et de retour

**Les Houches (74)** (Vallée de Chamonix).

## Accès au point de départ

### En train

#### ALLER

Train depuis la gare de Paris-Gare-de-Lyon

- Départ à 8h18
- Arrivée aux Houches à 13h53

#### RETOUR

Train depuis les Houches

- Départ à 16h32 ou 17h32
- Arrivée à la gare de Paris-Gare-de-Lyon à 21h49 ou 22h49

**Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif (A vérifier). Renseignements SNCF :**

<https://www.oui.sncf>

### En voiture

Autoroute A40 jusqu'à St-Gervais puis N205 jusqu'aux Houches. Sortie n°26 « Les Houches » (Prarion).

Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

## Hébergements à proximité du point de départ

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / personne
Gîte Fagot	500 m de la Gare des Houches 1,5 km du téléph. du Prarion	04 50 54 42 28 <a href="http://www.gite-fagot.com/">http://www.gite-fagot.com/</a>	½ pension 51 €
Hôtel St-Antoine	500 m de la Gare des Houches 2 km du téléph. du Prarion	04 50 54 40 10 <a href="http://hotelsaintantoine.com">http://hotelsaintantoine.com</a>	Nuit et petit-déj 90 €

## Stationnement à proximité du point de départ

Vous pouvez vous garer sur le **parking de la télécabine du Prarion** pour la durée du séjour (non gardé / **gratuit**).

Adresse : Ch. du Vernay du Fouilly / Tél. 04 50 54 40 04

Parking officiel du Tour du Mont-Blanc !

Possibilité de stationner jusqu'à 15 jours, afin d'effectuer le TMB.

Pour vous rendre du village des Houches à la télécabine du Prarion / Bus (gratuit avec carte Hôte) :

[Plus d'info sur la ligne de bus](#)

## Dates et prix

**Départs possibles du 20 juin au 15 septembre** (Selon enneigement / En début d'été, jusqu'à la mi-juillet, il peut subsister des névés importants au passage des cols les plus élevés)

Prix par personne (en dortoirs collectifs)		
Nombre de participants	Sans transfert bagages	Avec transfert bagages
4 participants et plus	675 €	880 €
3 participants	695 €	915 €
2 participants	725 €	970 €
Sup Chambre Double*	300 €	
Sup Chambre Individuelle**	450 €	
Sup pour 8 pique-niques***	120 €	

\*Chambre de 2 en auberges-gîtes et dortoir de 2 en refuges (salles de bain et wc collectif dans certaines auberges et refuges)

\*\*Pour 6 nuits car pas de chambre individuelle aux refuges Elena et Monte-bianco (salles de bain collectives dans certaines auberges)

\*\*\*Sauf pique-nique du jour 1

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en gîte/auberges (5 nuits) et refuges gardés (3 nuits).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1) et les dîners (sauf dernier jour).
- La documentation (carnet de route) : topo-guide + cartes (1 documentation pour 4 participants).

### **Le prix ne comprend pas :**

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- Le bus du Jour 1 entre les Houches et le départ du téléphérique (gratuit si vous logez la veille en vallée de Chamonix ou avec le e-ticket du téléphérique. Sinon 3 €).
- Les téléphériques ([achat possible en ligne](#) / [+ d'info](#)) :
  - Jour 1 : Les Praz > la Flégère ou bien Chamonix > Planpraz = 15,50 € env.
  - Jour 9 : Téléphérique de Bellevue = 15,50 € env.
- Le transfert en fin d'étape du jour 6 (à régler sur place). Juillet-Aout en bus : (7 €/pers environ) ; Juin-Septembre : en bus (7 €/pers environ) si suffisamment de réservations ou en taxi (70 € environ pour le groupe) ; nous vous informerons du mode de transport au plus tard 1 semaine avant le départ.
- Transferts des bagages (**en option**).
- Les pique-niques (en option).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas).
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend : »
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

## **Assurance Multirisques**

**Cette assurance est facultative** mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Nous vous proposons une assurance Multirisque offrant de nombreuses garanties :

- Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

**ATTENTION** : en Suisse et en Italie les secours en montagne sont payants, contrairement à la France. Il est impératif de **vérifier si vous avez une assurance assistance-rapatriement qui couvre les secours en montagne à l'étranger** et notamment les frais d'hélicoptère (Plusieurs milliers d'euros). **Sinon nous vous conseillons** fortement de **souscrire à notre assurance multirisque qui prendra en charge le coût des secours en montagne à l'étranger**.

## Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour. Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

## Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou [sur notre site Internet](#).

## Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ». **Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

### La Tête

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

### Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirant favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

### Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

### Les Mains

- 1 paire de gants légers

### Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une randonnée** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir.

## Matériel divers

### Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- 1 couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil.... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires et une **serviette de toilette** (pour la version dortoir et chambre).
- **Duvet léger (pas de couvertures fournies en 2021 / A vérifier pour 2022) pour la version « dortoir » uniquement.**

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Les sacs

### Si vous avez choisi l'option « transfert des bagages »

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. **Le reste de vos affaires sera acheminé par taxi.**

#### • Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 litres env.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

#### • Le bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage par personne et **15 kg (strict) par bagage maximum.**

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée. Préférer un **sac de voyage ou sac à dos (Souples)** et éviter les valises (Rigides). N'oubliez pas d'y attacher l'étiquette que nous vous aurons fournie.

### Si vous n'avez pas choisi l'option « transfert des bagages »

Vous utiliserez **votre unique sac à dos** pour transporter **vos affaires personnelles de la semaine** et le pique-nique de la journée.

Votre sac à dos doit avoir une contenance de 40 litres env.



Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

**Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 15% de votre poids corporel.** Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 8-9 kg.

## Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

## Pour nous contacter

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

Mél : [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com)

Tél : 04 92 50 82 93

**Mise à jour 8-1-22**