

TREK
AVENTURE
Le monde à pied.

TREK
AVENTURE
Le monde à pied.

Le Grand Tour Du Mont-Blanc

Du 19 juillet au 29 juillet 2020

Groupe FLMP



Personne de contact : Romain Buschmann

Votre conseiller en voyage : Olivier Delmée

Le Grand Tour du Mont-Blanc

Les points forts du voyage

- Le tour du Mont Blanc complet, avec les plus belles étapes et les variantes secrètes.
- Un itinéraire optimisé grâce à la mixité des hébergements en vallées alpines et en altitude.
- Une randonnée dans le massif des Aiguilles Rouges vers les célèbres lacs Blanc et Chéserys.

Version intégrale du tour du Mont Blanc, cet itinéraire permet une boucle complète autour du toit de l'Europe et traverse trois pays révélant la diversité de ce massif prestigieux. De nombreux sentiers en balcon offrent des panoramas exclusifs sur les sommets de légende et les impressionnants glaciers de la région.

L'itinéraire



Points de repère

Randonnée : pour aborder une région ou un pays en profondeur. Marches en traversée ou en boucle, faciles d'accès.

Niveau 4 : (en moyenne) marche de 6 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1000 mètres de dénivelé positif environ et/ou 15 à 18 kilomètres. Possibilité de passages en altitude.

DUREE : 11 jours

PORTAGE : Uniquement vos affaires de la journée sauf le J 5

HEBERGEMENT : Gîte, refuge, hôtel

ENCADREMENT : Accompagnateur en montagne

Votre budget

Dates : du 19 juillet au 29 juillet 2020

Prix : 1.300 € par personne, voyage aller/retour compris

Le prix comprend

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
 - L'hébergement du J 1 au J 10.
 - Les petits déjeuners du J 2 au J 11.
 - Les pique-niques du midi du J 2 au J 10.
 - Les dîners du J 2 au J 9.
 - Le transfert des bagages, sauf à l'étape du J 6.
 - Le transfert en télécabine Chamonix - Planpraz (J 2).
 - Le transfert en navette locale Courmayeur - Visaille (J 8).
 - Le transfert en navette locale Notre Dame-de-la-Gorge - Les Contamines-Montjoies (J8).
 - Le transfert en téléphérique aux Houches (J 9).
 - Le transfert en navette locale des Houches à Chamonix (J 9).
 - Les vivres de courses remis dans un sac individuel.
 - Les nuits à Chamonix J1 et J10 en formule nuit + petit déjeuner
 - Les frais d'organisation du circuit.
-
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation en Mini-Bus FLMP
 - Dîner de clôture dans un Restaurant typique à Chamonix

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
-
- Les éventuelles douches payantes dans les refuges (comptez entre 2 et 3€ par jeton de douche)
 - Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place

- Les téléphériques et transferts optionnels.
- Les repas à Chamonix.
- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les boissons personnelles.
- Les pourboires.

Les pourboires

France

Vous avez été satisfait de votre voyage. Un geste de remerciement fera plaisir à votre guide.

Au jour le jour

<p>Jour 1</p> <p>19 juillet 2020</p>	<p>Chamonix Hébergement : hôtel - Repas libre : midi, soir-</p> <p>Installation en fin de journée dans votre hôtel à Chamonix. Dîner libre Nuit en hôtel</p>
<p>Jour 2</p> <p>20 juillet 2020</p>	<p>Chamonix - Planpraz - lacs des Chéserys et lac Blanc - Le Tour Dénivelée positive : 500 m - Dénivelée négative : 1100 m - 6 h 30 de marche Hébergement : refuge - Repas inclus : midi, soir. Repas libre : matin - Transfert : 10 minutes</p> <p><i>Le téléphérique de la Flégère étant fermé pour la saison 2019, l'étape incontournable du Lac Blanc est adaptée comme suit:</i></p> <p>Rendez-vous à 9 h 30 à votre hôtel. Vous laissez vos bagages au taxi et montez directement depuis Chamonix par le télécabine de Planpraz. Traversée par le Grand Balcon Sud, d'où vous pouvez contempler les géants des Alpes, car c'est un point de vue unique sur la vallée, les glaciers et sommets de légende ! Puis, suivant la forme du groupe et les conditions, montée au Lac Blanc (2352 m) ou à la Tête aux Vents (2133 m). Redescente sur Argentière d'où vous prenez une navette locale pour rejoindre le hameau du Tour où vous passez la nuit.</p>
<p>Jour 3</p> <p>21 juillet 2020</p>	<p>Le tour - Les Frettes - col de Balme - Trient Dénivelée positive : 950 m - Dénivelée négative : 1150 m - 7 h de marche Hébergement : auberge - Repas inclus : matin, midi, soir</p> <p>Depuis Le Tour, vous cheminez jusqu'à l'Aiguillette des Posettes (2201 m) pour une belle variante de montée par les crêtes des Frettes pour rejoindre la frontière franco-suisse au Col de Balme (2191 m). Autre panorama sur les sommets et la vallée de Chamonix, l'un des plus beaux sur les sommets du Mont-Blanc, la mer de Glace et le glacier d'Argentière ! Passage en Suisse et descente au village de Trient.</p>
<p>Jour 4</p> <p>22 juillet 2020</p>	<p>Trient - fenêtre d'Arpette (en option : Bovine) - Champex Dénivelée positive : de 800 m à 1400 m - Dénivelée négative : de 700 m à 1200 m - 6 h 15 à 8 h de marche Hébergement : pension - Repas inclus : matin, midi, soir</p> <p>Deux itinéraires possibles aujourd'hui. Soit la fenêtre d'Arpette (2665 m), un col étroit et engagé qui vous ouvrira un panorama impressionnant sur les séracs des glaciers du Trient et des Grands, soit, en cas de mauvaise météo ou en début saison (la neige reste souvent présente tardivement sur cet itinéraire), une incursion unique dans les magnifiques alpages suisses de Bovine (2050 m).</p>

Jour
5

Champex - Praz-de-fort - La Fouly
Dénivelée positive:650m-Dénivelée négative:680m-4h30 de marche Hébergement :
auberge - Repas inclus : matin, midi, soir

**23 juillet
2020**

Cette étape plus courte permet de faire une pause au milieu du séjour et de reprendre des forces. Traversée des alpages du val Ferret sur un sentier très agréable. Visite de petits hameaux typiquement suisses. L'effort de la journée consiste à remonter depuis le petit village de Praz-de-Fort vers La Fouly.

Jour
6

La Fouly - grand col Ferret - refuge Elena - refuge Bonatti
Dénivelée positive:1250m-Dénivelée négative:800m-6h30 de marche Hébergement :
refuge - Repas inclus : matin, midi, soir

**24 juillet
2020**

Montée au grand col Ferret (2537 m) pour passer côté italien. Descente jusqu'au refuge Elena (2061 m), puis à Arnava (1769m), au pied du mont Dolent (3820m). Et randonnée vers le refuge Bonatti (2025m) pour profiter d'un magnifique coucher de soleil.

Jour
7

Refuge Bonatti - refuge Bertone - Courmayeur
Dénivelée positive : 250 m - Dénivelée négative : 1075 m - 5 h de marche Hébergement :
hôtel - Repas inclus : matin, midi, soir

**25 juillet
2020**

Traversée en balcon en direction du refuge Bertone (2000 m) pour découvrir l'un des plus beaux panoramas du tour du Mont Blanc ! Les célèbres Grandes Jorasses sont en ligne de mire. Descente à Courmayeur et visite de la capitale des Alpes italiennes.

Jour
8

Courmayeur - Visaille - col de la Seigne - Les Chapieux
Dénivelée positive:950m-Dénivelée négative:750m-5h30 de marche
Hébergement : auberge - Repas inclus : matin, midi, soir - Transfert : 30 minutes

**26 juillet
2020**

Au programme, des vues époustouflantes sur le sommet du Mont Blanc et les glaciers suspendus caractéristiques des versants italiens du massif. Un court transfert en navette locale nous permet de rejoindre la Visaille, point de départ de la randonnée. Montée au col de la Seigne (2516 m), frontière entre la France et l'Italie, pour rejoindre par les alpages le hameau typique des Chapieux (1549m).

Jour
9

Les Chapieux - col de la Croix-du-Bonhomme - Notre-Dame-de-la-Gorge - Les Contamines-Montjoie
Dénivelée positive:950m-Dénivelée négative:1300m-6h30 de marche
Hébergement : hôtel - Repas inclus : matin, midi, soir - Transfert : 10 minutes

**27 juillet
2020**

La montée efficace au col de la Croix-du-Bonhomme (2433 m) annonce un superbe passage au nord du massif. Vous êtes à cheval entre le massif du Mont Blanc et celui du Beaufortain. Magnifique panorama sur le mont Pourri (3779 m). La descente passe par le col du Bonhomme (2329 m). Descente progressive vers Notre-Dame-de-la-Gorge par un chemin romain, sentier ancestral qu'empruntaient les colporteurs pour relier les vallées alpines. Court transfert aux Contamines-Montjoie.

Jour
10

**28 juillet
2020**

Les Contamines-Montjoie - col du tricot - Bellevue- Les Houches - Chamonix
Dénivelée positive: 1250m - Dénivelée négative: 600m - 6h de marche Repas inclus: matin, midi. Repas libre: soir - Transfert: 30 minutes

Pour cette dernière journée, vous contournez le mont Truc (1811 m) pour rejoindre les bucoliques chalets de Miage (1559 m). Puis, montée par un sentier plus raide jusqu'au col du Tricot (2120 m). Le temps d'une pause pour profiter du panorama sur le Val Montjoie, et vous rejoignez Bellevue (1780m) par une belle Randonnée en traverse qui vous mène sous le glacier de Bionnassay. Descente en téléphérique aux Houches et court transfert en navette locale jusqu'à Chamonix pour récupérer vos bagages vers 17h.

Le guide quittera le groupe à votre arrivée à Chamonix

Installation dans votre hôtel
Dîner libre
Nuit en hôtel

Jour
11

**29 juillet
2020**

- Chamonix – Mer de Glace

Repas inclus : matin, Repas libre : midi, soir -

Dans la matinée vous pourrez prendre à l'heure de votre choix le train du Montenvers pour aller admirer la mer de Glace et sa fameuse grotte de Glace

Fin du séjour après la montée au Montenvers

NB :

- *Le programme et les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*
 - *Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire, au plan de l'organisation (problèmes de surcharge des hébergements, dédoublement de groupes, modification de l'état du terrain, etc.), ou sur décision de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe...).* Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.
- M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante*

Organisation

Sur le terrain

L'équipe

Un accompagnateur en montagne, spécialiste de la région, pour un groupe de 6 à 14 participants.

Les déplacements

Pour votre confort et la qualité du séjour, nous avons choisi d'écourter certaines étapes moins intéressantes, pour profiter des sites les plus remarquables.
A cette fin :

- J1 : télécabine Chamonix - Planpraz.
- J7 : navette locale Courmayeur - Visaille (facultatif, en fonction des conditions).
- J8 : navette locale Notre Dame-de-la-Gorge - Les Contamines-Montjoies.
- J9 : téléphérique aux Houches.
- J9 : navette locale des Houches à Chamonix.

L'hébergement

— 6 nuits en auberges de montagne et pensions ; 1 nuit en refuge et 1 nuit en hôtel. La taille des dortoirs est variable selon les refuges, et, selon la répartition gérée par chaque gardien souvent le matin même de votre arrivée :

- J1 - chambres partagées de 2 à 5 lits.
- J2 - dortoirs de 6 à 18 lits.
- J3 - dortoirs de 6 à 8 lits.
- J4 - dortoirs de 4 à 9 lits.
- J5 - dortoirs de 10 à 20 lits.
- J6 - chambres doubles/twins (dans de rares cas en chambres triples).
- J7 - dortoirs de 8 à 10 lits.
- J8 - dortoirs de 13 à 19 lits.

Nuits supplémentaires à Chamonix en hôtel 3 étoiles

Les repas

- Les repas du matin et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements.
- Les pique-niques de midi sont copieux, à base de produits frais et de charcuterie traditionnelle, et mis à disposition par le guide.
- Un sac de vivres de course est remis en début de séjour à chaque participant.

Le transport des bagages

- Vous ne portez que vos affaires de la journée (sac léger), sauf pour une nuit, le J5. Vous devrez ajouter dans votre sac à dos un drap-sac et une trousse de toilette pour passer la nuit dans un refuge inaccessible par la route.
- Vos bagages sont transportés les autres soirs à l'hébergement par véhicule.

A savoir

Cartes

- IGN série Verte n° 53 Grenoble/Mont-Blanc.
- IGN série Top 25 n° 3531 ET Saint-Gervais-les-Bains, massif du Mont-Blanc.
- IGN série Top 25 n° 3630 OT Chamonix, massif du Mont-Blanc.

Pour en savoir plus

- www.chamonix.com (hébergements, transports, etc.).

Prévoir avant le départ

La santé

France Vaccins

Vaccins obligatoires Pas de vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/- coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B. Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Consulter notre fiche conseils de guides : [la vaccination](#). Pour plus d'info : www.diplomatie.gouv.fr/ ou www.pasteur.fr/

Italie

Vaccins

Pas de vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/- coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Consulter notre fiche conseils de guides : [la vaccination](#) Pour plus d'info :

www.diplomatie.gouv.fr/ ou www.pasteur.fr/ ou les sites canadiens : www.phac-aspc.gc.ca/ ou voyage.gc.ca/
Suisse Vaccins

Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/- coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Consulter notre fiche conseils de guides : [la vaccination](#) Pour plus d'info : www.diplomatie.gouv.fr/ ou www.pasteur.fr/ ou les sites canadiens : www.phac-aspc.gc.ca/ ou voyage.gc.ca

Vous préparer à partir

Préparation physique niveau 4

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un antivomitif.
 - Un antitussif (en comprimés).
 - Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
 - Un antiseptique.
 - Un veinotonique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Votre équipement

Votre équipement (circuit sans portage)

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une micropolaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 40 litres maximum :

- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante type Gore-tex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick pour les lèvres haute protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Le pique-nique de midi et des vivres de course fournis par Allibert.
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler.

- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les éventuelles salades de midi.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 8 kilos maximum, contenant :

- Une trousse et une serviette détoilette.
- Des vêtements de rechange.
- Un collant thermique (en cas de journée froide).
- Un bonnet.
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Un drap-sac pour la nuit (uniquement nécessaire dans les refuges, gîtes et auberges).
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
- Une lampe frontale.

Chaussures et matériel technique :

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence type Contagrip ou Vibram.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs mais conseillés).

La sécurité

Aucune région du monde ne peut être considérée comme totalement sûre. Allibert Trekking vous informe des risques éventuels de manière transparente, en multipliant ses sources : recherches personnelles, veille permanente des sites spécialisés, rencontres avec le Quai d'Orsay, missions "sécurité" sur le terrain, échange continu avec nos spécialistes de région, nos équipes locales, l'association de voyageurs ATT-ATR.

Il est essentiel, cependant, de rappeler que nous ne pouvons nous substituer à votre propre décision. En présence de risque avéré,

nous nous réservons donc le droit de :

- renforcer notre encadrement (pour les circuits accompagnés) ;
- modifier l'itinéraire de nos circuits ;
- fermer un circuit ou une destination pour une période plus ou moins longue lorsque nous estimons que le niveau de risque n'est pas acceptable.

Votre sécurité et votre plaisir sont notre priorité.

