



Circuit accompagné

Le tour du Mont-Blanc en 7 étapes

France (Alpes du Nord)

9 Jours / Niveau / Altitude / code : GRP421

groupe : 10 à 20 personnes



vous apprécierez :

- 7 nuits en chambre de 2 et 1 nuit en petit dortoir de 4
- Un itinéraire original, empruntant un sens inhabituel
- Des variantes hors des sentiers les plus fréquentés
- Des points de vue exceptionnels et la proximité des glaciers
- Le transport de vos bagages chaque jour
- Deux nuits à Chamonix pour plus de confort

Nous vous proposons le mythique "TMB" en suivant le GR, en passant par les gîtes et refuges incontournables et accueillants, agrémenté du confort d'un hébergement en chambre de 2 personnes. Néanmoins les places en chambres sont limitées dans ces hébergements.

Le TMB est l'un des sentiers les plus populaires d'Europe. Avec ses 71 glaciers et 400 sommets, cette randonnée alternant versants français, italien et suisse offre un spectacle remarquable à travers les nombreux villages et hameaux réservant un accueil chaleureux et enthousiaste aux voyageurs. Cette randonnée dans un univers de glace offre également la douceur d'un décor pastoral et bucolique fait de vastes alpages pour les troupeaux de vaches. De Courmayeur à la vallée de Chamonix, au gré de votre marche autour du Mont-Blanc, vous rencontrerez de multiples lacs au milieu d'un écrin de verdure.

Infos techniques

Activités

Randonnée

Hébergements

en gîte (5), en hôtel (1), en hôtel *** (1), en refuge (1)

Itinérance

Itinérant

Itinéraire

JOUR 1 : Lille - Lyon - Les Houches

Trajet en TGV direct de Lille à Lyon. Puis transfert en véhicule privé sur les Houches.

Installation à l'hôtel.
Dîner et nuit à l'hôtel.
Nuit en hôtel.

JOUR 2 : Les Houches - col de Balme (2200m)

Rencontre avec l'accompagnateur et les autres participants et départ en randonnée. Montée par le balcon des Posettes au col de Balme (2200m), frontière entre Suisse et France. Vue sur les glaciers proches d'Argentière, du Tour et du nord du massif du Mont-Blanc. Descente dans les alpages suisses jusqu'au village du Trient. Nuit à Trient.

Entre 5 heures et 5 heures 30 de marche, dénivelé +840 / -920 mètres. Nuit en gîte.

JOUR 3 : Alpages de Bovine : traversée par un sentier en balcon

Selon les conditions et la forme du groupe, traversée des alpages de Bovine par un sentier balcon surplombant la vallée du Rhône, ou montée le long du glacier du Trient, pour atteindre la mythique fenêtre d'Arpette, un itinéraire plus "haute montagne" (2665m). Nuit en gîte.

Itinéraire par Bovine : 6h de marche, dénivelé +1100m, -750m
Itinéraire par Arpette : 6h30 de marche, dénivelé +1300m, -970m
Entre 6 heures et 7 heures de marche. Nuit en gîte.

JOUR 4 : Champex - village de la Foully (transfert) - col Ferret (2540m) - Arnouva

Descente au village de Champex et transfert pour le village de la Foully. Montée au col Ferret (2537m) frontière avec l'Italie. Rencontre éventuelle avec les alpagistes. Descente dans le Val Ferret italien, sous les impressionnants contreforts de l'envers du mont Blanc. Approche de la langue terminale du glacier du Pré de Bar. Nuit en gîte à Arnouva.

Entre 5 heures et 5 heures 30 de marche, dénivelé +840 / -750 mètres. Nuit en gîte.

JOUR 5 : Refuge Bonatti - mont de la Saxe : vues insolites sur le Mt Blanc

Montée au refuge Bonatti. Exceptionnelle traversée en balcon au mont de la Saxe, offrant des vues insolites sur le mont Blanc, le mont Dolent, l'aiguille du Triollet, les Grandes Jorasses... Descente à Courmayeur. Petit transfert pour rejoindre notre gîte sur les hauteurs de Courmayeur.

Entre 5 heures 30 et 6 heures de marche, dénivelé +650 / -750 mètres. Nuit en gîte.

JOUR 6 : Col de la Seigne - les Mottets

Montée par le lac glaciaire de Miage et le col de la Seigne, frontière franco-italienne. Détour possible par le grand balcon sud du Mt Blanc en passant par le col Chécroui et le mont Fortin, dévoilant d'irréels profils himalayens. Nuit en refuge.

Entre 6 heures et 6 heures 30 de marche, dénivelé +850 / -650 mètres. Nuit en refuge.

JOUR 7 : Col des Fours (2714m) - col du Bonhomme (2300m) - Les Contamines-Montjoie

Rencontre avec les alpagistes du Beaufortain. Montée dans les alpages entre torrents et cascades jusqu'au col des Fours (2665 m), le point culminant de la randonnée. Descente jusqu'à Notre-Dame-de-la-Gorge en passant par le col du Bonhomme (2329m), lieu de passage des colporteurs d'autrefois, puis par l'ancienne voie romaine en fond de vallée. Petit transfert pour rejoindre le village des Contamines. Nuit en gîte.

Entre 6 heures et 6 heures 30 de marche, dénivelé +850 / -1500 mètres. Nuit en gîte.

JOUR 8 : Glacier de Bionnassay - Les Houches

Montée jusqu'au glacier de Bionnassay en passant par le village de Champel ou par le col du Tricot (2120m), belvédère incontournable sur la vallée de Chamonix et du Mt Blanc, tout proche des dômes de Miage. Descente sur le village de Chamonix.

Par Champel : 5h de marche, dénivelé +750m, -800m
Par le col Tricot : 6h30 de marche, dénivelé +1100m, -1250m

Installation à votre hôtel à Chamonix.
Soirée libre et nuit à l'hôtel.
Entre 5 heures et 6 heures 30 de marche. Nuit en hôtel ***.

JOUR 9 : Chamonix - Lyon - Lille

Petit-déjeuner à l'hôtel.

En fonction des horaires, temps libre puis transfert en véhicule privé sur Lyon. Trajet en TGV direct de Lyon à Lille.

Fin du séjour.

IMPORTANT ITINÉRAIRE

Les programmes sont donnés à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement (météo, niveau des participants...). Nos accompagnateurs peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite. A certaines dates, le circuit peut être réalisé en sens inverse.

VOTRE VOYAGE

Niveau de difficulté physique

5 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 500 à 800 mètres. Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ. Vous pourrez trouver toutes les explications en cliquant ici : [Voir descriptif des niveaux](#)

Altitude

De 2500 à 4000 mètres

Environnement

Montagne,

Nombre de jours d'activités

6,5 jours de marche.

Rendez-vous

Gare de Lille

Fin du séjour

Gare de Lille

Caractéristiques du circuit

Altitude maximum de passage : 2700m.

Dénivelé : +/-900m en moyenne par jour.

Durée des étapes : 5 à 7h par jour.

Nature du terrain : sentiers de moyenne montagne.

Difficultés particulières : traversée éventuelle de névés (pas d'escalade)

Vous ne portez que vos affaires de la journée.

Voyage réalisé en collaboration avec des partenaires.

Hébergement

Confort : hébergement en chambre double (grand lit) ou twin (2 lits simples).

Réservation par 2 personnes, pas d'inscription en individuel.

1 nuit aux Houches en hôtel en chambre de 2 personnes (salle de bain privative)

5 nuits en gîte en chambre de 2 personnes (salle de bain sur le palier)

1 nuit en refuge en chambre de 4 personnes (salle de bain sur le palier)

1 nuit à Chamonix en hôtel en chambre de 2 personnes (salle de bain privative)

Les draps sont fournis dans chaque établissement, les serviettes tous les soirs sauf au refuge des Mottets.

Nourriture

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements. Pour le midi, votre accompagnateur prépare un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

Nos engagements :

- Consommer local de préférence afin de limiter le transport des aliments, générer de l'activité localement et limiter les emballages en achetant les produits à la découpe.
- Réduire nos emballages : être vigilant lors de nos achats, limiter au mieux lors des pique-niques (pas de gobelets ni de couverts jetables en plastique). Merci de nous aider dans cette démarche en apportant votre gourde, boîte hermétique, gobelet et couverts
- S'adapter au mieux aux régimes spéciaux : végétariens, régimes sans lactose ou sans gluten... Merci de nous prévenir le plus tôt possible. Nous proposons des itinéraires dans des zones parfois isolées où il faut anticiper ces demandes. Pour les régimes les plus contraignants, nous vous recommandons de penser à prendre des compléments alimentaires.

Encadrement

Accompagnateur en montagne.
A partir de 16 participants, un 2e accompagnateur.

Transfert et transport des bagages

Vous ne portez que vos affaires de la journée, vous retrouverez vos sacs chaque soir et à votre arrivée le dernier jour, sur le parking des Houches.

FORMALITES ET SANTE

Formalités spécifiques

Passeport ou carte d'identité en cours de validité pour les ressortissants français. Si vous voyagez avec des mineurs, quel que soit leur âge, ils doivent eux aussi avoir une carte nationale d'identité individuelle. L'inscription sur le livret de famille ou le passeport des parents ne suffit pas. Les mineurs, non accompagnés d'un parent, doivent être en possession d'une autorisation de sortie du territoire. Carte Vitale pour les séjours en France.

En Europe

Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) : elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toutes les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site Internet : <http://www.ameli.fr>

Le formulaire d'assurance qui vous a été remis lors de votre inscription si vous avez souscrit l'assurance proposée par Terres d'Aventure ou les coordonnées de votre assurance personnelle.

Les conditions d'entrée, de séjour et de déplacement en Suisse et en Italie évoluent et sont mises à jour régulièrement sur le site conseil aux voyageurs. Dans le cadre de la préparation de votre voyage, nous vous invitons à consulter l'ensemble des mesures mises en place :

[conseils voyageurs en Suisse](#)

[conseils aux voyageurs Italie](#)

VOTRE BUDGET

Dates et prix

Dates : Vendredi 5 au samedi 13 juillet 2024
Tarif : 1850€ / personne

Le prix comprend

Les frais d'inscription (18€), le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, le transport des bagages et les transferts en bus, l'encadrement, l'hébergement en chambre de 2 sauf le J5 (chambre de 4 personnes au refuge) et la pension complète, l'assurance bagage-santé-rapatriement offerte.

Le prix ne comprend pas

L'assurance annulation (4.5% du séjour), les boissons, les dépenses personnelles, les transports ou frais supplémentaires pour cause de fatigue passagère.

Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

VOTRE EQUIPEMENT

Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par un véhicule suiveur.

Particularités Bagages

Attention :

Les bagages sont acheminés par un véhicule logistique d'étape en étape.

Vos affaires de rechange doivent être regroupées dans 1 seul sac ne dépassant pas 10 kg. Les bagages sont acheminés jusqu'au matin du J7 et gardés sur le lieu de fin du séjour, au parking du téléphérique aux Houches (douche possible).

En cas de besoin, si vous enchaînez un autre voyage après votre randonnée, il est possible de nous confier un excédent de bagage dans un troisième sac bien étiqueté à votre nom, que vous retrouverez en fin de randonnée.

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilene (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie (facultatif)
- 1 surpantalon imperméable (facultatif)
- 1 paire de gant
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou de chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants et traverser les rivières.
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres.
- Pour le pique-nique : boîte hermétique et couverts

Couchage

Drap de sac ou duvet léger (les refuges fournissent les couvertures).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Trousse de secours

Une trousse de premiers secours, fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

TOURISME RESPONSABLE

Des voyages 100% carbone absorbé

Nous absorbons 100% des émissions de CO2 générées par le transport aérien et terrestre de votre voyage. Au travers de nos projets de reforestation, nous contribuons chaque année à la captation de centaines de milliers de tonnes de gaz à effet de serre, équivalent à la totalité des émissions liées à nos voyages. Ces projets sont toujours porteurs d'un objectif de développement économique autonome pour les populations locales. Pour en savoir plus www.insolitesbatisseurs.org

Engagé dans un tourisme responsable

Nous avons toujours eu à cœur de développer un tourisme responsable. Depuis nos débuts, nous créons des voyages différents grâce à toutes les ressources de la terre, mais avec le devoir d'en assurer la pérennité pour les générations futures. Eau et énergie, rémunération et prévoyance, il y a tant à faire durant nos voyages ! Ainsi, nous œuvrons pour systématiser l'utilisation de ressources durables et pour limiter les impacts sociaux et environnementaux de notre activité.

Protection des sites

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe le cas échéant. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc...

BIBLIOGRAPHIE/CARTOGRAPHIE

Cartographie

IGN Top 25 - 3630 OT - Chamonix
Top 25 - 3531 ET - Saint Gervais (1/25 000)
Carte Michelin n° 244 plis 10 et 11 au centre.

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT SUR NOTRE SITE www.terdav.com