

## Liste du matériel conseillé

### Vêtements

1 pantalon de toile/short	1 anorak ou veste de montagne
Paires de chaussettes	T-shirt - 1 pull
Sous vêtements de rechange	1 chapeau
1 cape de pluie	1 paire de chaussures de randonnée
1 tenue confortable pour l'hébergement	1 paire de chaussures pour le refuge

### Matériel divers

- Un sac à viande (facultatif) pas de sac de couchage
- Un petit sac à dos journée pour mettre la gourde, K-way, pull
- Appareil photo
- Crème solaire - lunettes de soleil - Une paire de chaussures pour le soir
- Un couteau pour le confort de vos repas de midi
- Sous-vêtements de rechange
- Nécessaire de toilette (linge inclus)
- Une veste chaude type montagne ou anorak
- Minimum de pharmacie personnelle pour vos petits bobos
- Lampe de poche
- Un sac poubelle de 100 litres pour mettre vos affaires dans le sac qui vous sera remis afin d'assurer une étanchéité maximum
- Papier hygiénique
- Un brin de gaieté
- Eventuellement, bâtons télescopiques

**Le poids de vos effets à charger sur le mulet ne doit pas dépasser 7 Kg  
Tout surplus sera refusé. Faites vos essais avant!**

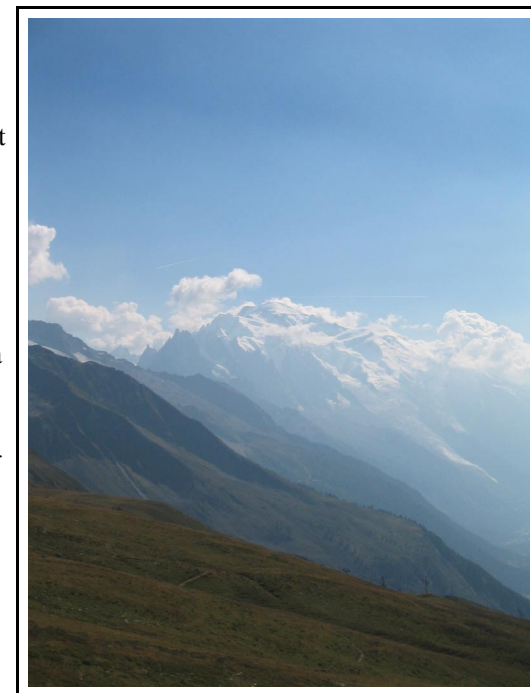
## Tour du Mont-Blanc confort et sans sac

### Des Contamines à Montroc

**Départ le 22 août 2010**

Cette grande classique, bien que fort fréquentée (cela se comprend) est d'une telle beauté que l'on se doit de l'avoir accompli au moins une fois. Les paysages les plus divers s'offriront à nous. Le Mont Blanc lui-même présente un aspect fort différent selon son versant.

Le passage dans le Val Ferret Suisse est lui aussi splendide. Nous aurons d'autant plus le loisir d'en apprécier la beauté que nos sacs à dos seront légers. Nos compagnons à longues oreilles que sont les mulets, seront là pour nous transporter le reste.



Destination Montagne

1233 Bernex

Tél.: +41 22 757 67 57

Fax: + 41 22 757 67 58

Mobile: +41 79 629 02 62

E-Mail: [lehmann.charles@destination-montagne.ch](mailto:lehmann.charles@destination-montagne.ch)

<http://www.destination-montagne.ch>

**Jour 1 N.D. de la Gorge - Col du Bonhomme - les Chapieux**  
Rendez-vous 9:30 à Notre Dame, près du village des Contamines Montjoie. 10:00  
Départ. Montée à travers la réserve des Contamines vers le Col du Bonhomme. Ce col nous permet de pénétrer dans le Beaufortain.  
(1200m, 8h, douche, refuge)

**Jour 2 les Chapieux - la Ville des Glaciers - Col de la Seigne - Rif. Elisabetta**  
Après la nuit passée aux Chapieux, montée vers la Ville des Glaciers. C'est l'occasion d'acheter du Beaufort chez l'alpagiste. La Ville des Glaciers, endroit magique où le vert de l'alpage est coiffé de glace. Entrée en Italie par le col de la Seigne.  
(1000m, 5h douche, refuge)

**Jour 3 Rif. Elisabetta - Chécroui - Courmayeur - Rif. Elena**  
Depuis le Rifugio Elisabetta Soldini, nous redescendrons... Mais pour remonter, afin de prendre le magnifique sentier en balcon permettant de rejoindre Chécroui et Courmayeur. Prenez des forces en goûtant les délicieuses glaces italiennes. Transfert en bus pour aborder le Grand Col Ferret, montée avec vue imprenable sur le glacier de Pré de Bar.  
(900m, 7h douche refuge)

**Jour 4 Rif. Elena - Gd. Col Ferret - la Fouly**  
Nous quittons le refuge Elena et le glacier de Pré de Bar, langue glaciaire parfaite. Traversée du Grand Col Ferret et c'est la Suisse qui nous accueille avec le charmant village de la Fouly.  
(800m, 6h, douche, hôtel)

**Jour 5 la Fouly - Champex**  
Journée tranquille certes, mais d'une très grande beauté. Les prés secs, l'eau froide des bassins, les chalets aussi noirs que les petites vaches d'Hérens.  
(600m, 5h, douches, gîte)

**Jour 6 Champex - Bovine - Forclaz - Trient**  
Par l'alpage de Plan d'Aulp puis la montagne de Bovine, nous traverserons en balcon au-dessus de la vallée du Rhône et la ville de Martigny. Il fera bon goûter le Fendant à l'alpage... Au fond de la vallée le village de Trient nous attend.  
(600m, 5h, douche, gîte)

**Jour 7 Trient - Col de Balme - le Tour**  
Nous quittons la Suisse par une très belle montée au col de Balme. Vue superbe sur le massif du Mont-Blanc: La Verte, les Drus, les Aiguilles de Chamonix... fin de la randonnée vers 14:30 au village du Tour. Train ou taxi pour le retour vers St. Gervais ou parking de Notre Dame de la Gorge.  
(900m, 5h)

**Prix:** CHF 1100.-, € 650.- (adulte) / CHF 990.-, € 615.- (enfant, étudiant, retraité)  
Ce tarif comprend tout sauf:  
Les frais de transports du domicile jusqu'au lieu de rendez-vous et retour. Transport par l'organisateur (minibus) de Bernex aux Contamines: CHF 20.-  
Les boissons, vos dépenses personnelles.  
L'assurance annulation: CHF 55.- (facultative, doit être demandée à l'inscription).

**Niveau: 7 jours**  
8 à 10 Km, 800m de dénivellation moyenne, 8h de marche maximum par jour. Portage des sacs par un mulet. Nous fournissons des sacs spécifiques pour permettre un bêtage rapide et efficace. Carte d'identité obligatoire.

**Hébergement et repas:** Hôtels, gîtes, refuges en demi-pension. Pique-nique tiré du sac à midi. Les boissons ne sont pas comprises. Un sac à viande ou un simple drap cousu sera suffisant puisque nous trouverons des couvertures chez nos hébergeurs.

**Carte topographiques:** Série verte 1:100 000 no. 45  
Série bleue TOP 25 3630 OT et 3531 ET

**Rendez-vous:** 9:30 à Notre Dame de la Gorge au Bar «La Vieille Auberge» (à côté de la Chapelle).

**Dates limite d'inscription :** 8 août 2010

**Si vous venez en train**  
Arrivée: Gare SNCF de St. Gervais - le Fayet.  
Des navettes bus entre la gare et notre lieu de rendez-vous sont à votre disposition.

**Si vous venez en voiture**  
Sortie autoroute St. Gervais puis direction les Contamines Montjoie (15Km). Vous pouvez laisser votre véhicule au parking de Notre Dame de la Gorge ou de votre hôtel et le récupérer en train ou bus depuis Montroc.

**Retour**  
Gare SNCF de Montroc vers 15h  
Correspondance directe depuis la gare SNCF ou CFF pour les trains grandes lignes.  
Possibilité de retour en taxi sur Notre Dame de la Gorge aux Contamines, nous commanderons un taxi: prix environ € 10.- par personne.

**Si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour**  
- La Clef des Champs \* +33 450 47 06 09  
- Le Pontet (gîte) +33 450 47 04 04  
Pour élargir nos suggestions, office du tourisme des Contamines tél. +33 450 47 01 58