

SUR LES HAUTEURS






RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LE TOUR DU MONT BLANC SUD (France - Italie)

Randonnées itinérante de Chamonix à Courmayeur en refuge

Séjour 5 jours, 4 nuits, 4 jours de randonnée

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|----------------------------|
|  |  |  |  | Saison | | | Départ Garanti  | | | |
| 3 Chaussures | Refuges | En itinérance | Sans portage | J | F | M | A | M | J | A partir de 6 personnes |
| | | | | J | A | S | O | N | D | |



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. Notre particularité est de rendre cet itinéraire accessible à tout bon marcheur, en deux étapes. C'est la première de ces étapes que nous vous invitons à découvrir, reliant Chamonix à Courmayeur.

Cette grande "ronde autour du Mont Blanc" débute par le **Val Montjoie**, exemple d'un développement touristique maîtrisé. C'est ensuite la vallée des Glaciers où le pastoralisme est encore très vivace. Nous évitons au maximum les chenilles processionnaires et la sur fréquentation. Les bagages sont acheminés d'étape en étape par un véhicule d'assistance, ce qui permet de goûter pleinement 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.

POINTS FORTS

- Un itinéraire incontournable dans toute vie de randonneur.
- La découverte de deux pays alpins aux cultures différentes.
- La vue sur les glaciers du Massif du Mont-Blanc chaque jour.
- Le passage des cols de la Croix du Bonhomme et de la Seigne à 2500 mètres d'altitude.
- La possibilité de dormir en chambre (mini-dortoirs de 2 à 4 personnes).
- L'accès en train facile avec l'accueil et la dispersion en gare de Chamonix.
- Pour les personnes en train, la possibilité de regagner son domicile le dernier jour de randonnée (pas de nuit supplémentaire sur place).
- Pour les personnes en voiture, la possibilité de regagner son véhicule le dernier jour de randonnée (pas de nuit supplémentaire sur place).

DATES & TARIFS : Du Mercredi au Dimanche

| | |
|----------------------------------|-------|
| du 19 juin au 23 juin 2024 | 670 € |
| du 26 juin au 30 juin 2024 | 670 € |
| du 03 au 07 juillet 2024 | 670 € |
| du 10 au 14 juillet 2024 | 670 € |
| du 17 au 21 juillet 2024 | 670 € |
| du 24 juillet au 28 juillet 2024 | 670 € |
| du 31 juillet au 04 août 2024 | 670 € |
| du 07 au 11 août 2024 | 670 € |
| du 14 au 18 août 2024 | 670 € |
| du 21 au 25 août 2024 | 670 € |
| du 28 août au 01 septembre 2024 | 670 € |
| du 04 au 08 septembre 2024 | 670 € |
| du 11 au 15 septembre 2024 | 670 € |

Formule chambres (3 nuits) : 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 chambres (mini-dortoirs de 2 à 4 personnes) : + 72 € (3 nuits sur 4)

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

LE TARIF COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La montée par le téléphérique de Bellevue.
- Le transport des bagages à chaque étape.
- Le transfert retour entre Courmayeur et Chamonix, le dernier jour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Le vin pendant les repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les bus utilisés pour raccourcir les étapes.
- Les éventuels jetons de douche.
- Le repas de midi du dernier jour.
- 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".

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÉGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Pour les étrangers :

Possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

FIDÉLITÉ

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

Déroulement du trek

Jour 1 : RENDEZ-VOUS EN GARE SNCF DE CHAMONIX à 09h15 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. Nous remettons les bagages au taxi. Pour le premier pique-nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Nous partons pour le **Petit Balcon Sud**, face au Mont Blanc et ses célèbres aiguilles et gagnons **Les Houches** pour prendre le téléphérique de Bellevue. On quitte ainsi l'agitation de la vallée de Chamonix pour la quiétude de celle de **Bionnassay**, au pied de l'Aiguille du Goûter et de la voie normale d'accès au Mont-Blanc. Nuit à **Bionnassay**, au-dessus de la vallée des Contamines Montjoie.

Dénivelée : + 500 m, - 1030 m Longueur : 14 km Horaire : 5 h 30 mn

Jour 2 : LES CONTAMINES- MONTJOIE



L'itinéraire nous conduit entre forêts et clairières pour une traversée à flanc au-dessus des gorges de la Gruvaz. On passe alors de la vallée en V creusée par le ruisseau, à la vallée glaciaire en U des **Alpages de Miage** (1559 m). C'est un véritable petit paradis au pied des Dômes de Miage. Un sursaut d'énergie est nécessaire pour atteindre le paisible **Plateau du Truc** (1740 m) avant de redescendre sur **Les Contamines-Montjoie**.

Vous remontez ensuite le Val Montjoie par **Notre Dame de la Gorge**, splendide église baroque du XVII^{ème} siècle. Par l'antique passage, appelé à tort **Voie Romaine**, vous passez au-dessus du torrent du Bon Nant qui gronde en contrebas pour parvenir au « **Pont Romain** », puis au Chalet du Nant Borrant (**Hébergement uniquement possible en dortoirs de 8 personnes**). Vous êtes dans la Réserve Naturelle des Contamines Montjoie.

Les véhicules ne peuvent y entrer qu'avant 7 heures ou après 19 heures. Vous ne récupérez vos bagages que vers 19 h 30 mn.

Dénivelée : + 970 m, - 830 m Longueur : 18 km Horaire : 6 h 15 mn

Jour 3 : COL DE LA CROIX DE BONHOMME



Une étape alpine avec l'ascension de deux cols est au programme de cette journée. Nous commençons par découvrir la quiétude des Pâturages de Balme, avant d'atteindre le **Col du Bonhomme** (2329 m), porte du Beaufortain.

Le plus dur est fait, car c'est par une traversée légèrement ascendante que nous atteignons le **Col de la Croix du Bonhomme** (2479 m).

L'itinéraire plonge ensuite sur les alpages de la vallée des Glaciers pour atteindre le village des **Chapieux**, terme de votre étape.

Vous pouvez être hébergés à **Ville des Glaciers** en franchissant le **Col des Fours** (2665 m), point culminant de votre randonnée (+ 200 m, + 1 h). Cela raccourcira votre étape du lendemain.

Dénivelée : + 1020 m, - 930 m Longueur : 12 km Horaire : 5 h 30 mn

Jour 4 : COL DE LA SEIGNE



Le **Col de la Seigne** (2516 m) marque l'entrée du Val d'Aoste et de l'Italie. Le Mont-Blanc nous apparaît sous son versant le plus sauvage. Nous descendons le Val Veni jusqu'à l'énorme moraine du glacier de Miage qui barre toute la vallée. Un petit crochet nous conduit au **Lac de Miage**, coincé entre la moraine et le glacier.

En suivant le fond du vallon, nous découvrons les prestigieuses voies mythiques du Mont-Blanc que sont les arêtes du Brouillard, de l'Innominata et de Peuterey.

Nuit au Refuge Monte Bianco face à l'arête de Peuterey, notre coup de coeur !

Dénivelée : + 1080 m, - 990 m Longueur : 18 km Horaire : 6 h

Jour 5 : COL DE LA SEIGNE - LES MOTTETS

Dans la matinée, transfert en bus ou taxi et retour sur la France par le Tunnel du Mont-Blanc.

Arrivée prévue en gare de Chamonix vers 10h30.

ITINÉRAIRE :

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.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés, etc), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

Info Séjour

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Marcheurs sportifs






Niveau 3 sur une échelle de 5.

Dénivelée moyenne : 890 m Maximum : 1080 m

Longueur moyenne : 16 km Maximum : 18 km

Horaire moyen : 6 h Maximum : 6 h 15 mn

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. 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 € environ le trajet, à votre charge).

| | Niveau | Dénivelé | Temps de marche |
|---|----------|--------------------|-----------------|
|  | 1 | Jusqu'à 400 m | 4 à 5h |
|  | 2 | 300 à 600 m | 3 à 5h |
|  | 3 | 600 à 800 m | 5 à 6h |
|  | 4 | 700 à 1200 m | 5 à 7h |
|  | 5 | 1000 m et + | 7h et + |

ACCUEIL :

Le Jour 01 à **09h15** 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).

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

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.123envoiture.com.

Parking :

Tous les parkings à Chamonix : <http://www.chamonix.net/francais/transport/parking>

Vous pouvez laisser votre véhicule au Parking d'Entrèves (Tél : 04 50 53 65 71), 275 Promenade Marie Paradis. Prendre Entrée Chamonix Sud, gare routière Chamonix Sud.

Tarif : 56 € environ pour la semaine (47 € avec la carte d'hôtes si vous dormez dans la vallée de Chamonix). Parking couvert et surveillé.

Accès avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch

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.

<http://www.chamonix.net/francais/transport/transfert>

DISPERSION :

Le Jour 05 à 09h30 devant la Gare de Chamonix.

Retour train : Gare de Chamonix

Horaires à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou <https://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 : www.gva.ch

Train depuis la France pour la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville), puis la gare CFF de l'aéroport. 5 trains par heure, 7 minutes de trajet.

Les niveaux enregistrement et arrivée sont directement accessibles depuis la gare CFF de l'aéroport.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hébergements de la Vallée de Chamonix ci-dessous sont des partenaires :

| | | |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|
| Le Chamoniard Volant | Chamonix | Tél : 04 50 53 14 09 |
| Les Randonneurs | Argentière | Tél : 04 50 54 02 80 |
| La Crèmerie du Glacier, gîte 3 Epis | Les Bossons | Tél : 04 50 55 90 10 |
| Hôtel** L'Aveyron | Les Praz de Chamonix | Tél : 04 50 53 18 29 |
| Hôtel de la Couronne | Argentière | Tél : 04 50 54 00 02 |
| Hôtel*** Pointe Isabelle | Chamonix | Tél : 04 50 53 12 87 |

Vous pouvez également contacter l'Office du Tourisme de Chamonix au 04 50 53 58 90.

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).
- 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.

PORTAGE :

Bagages transportés par nos soins par véhicule

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

Durant la semaine, 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 vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, 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.

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.

- 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.

- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).

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

- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

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.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 9 kg

GROUPE :

De 6 à 14 participants

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement le massif.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Être disponible et à votre écoute.

HÉBERGEMENT :

Refuges de montagne et gîtes d'étape.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

Formule dortoirs : dortoirs de 4 à 20 personnes.

Formule chambres : chambres de 2 chaque fois que c'est possible, maximum 4 personnes. 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. Cette option n'est possible que **3 nuits sur 4.**

Pas de possibilité de chambre individuelle.

Quelle que soit la formule choisie le principe des refuges et gîtes est la mixité.

REPAS :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux ou bien par l'hébergement. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES :

Le Jour 1, vous emprunterez le Téléphérique de Bellevue (compris dans votre séjour).

Un transfert entre Courmayeur et Chamonix (compris dans votre séjour) est organisé par nos soins le Jour 5 entre 9 h 30 et 10 h 30 mn. Merci d'être prêts.

L'ESPRIT DU SÉJOUR :

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir le massif du Mont-Blanc, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

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.

BIBLIOGRAPHIE :

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° 14, "Baroque : la foi en fête", p 30.

ALPES MAGAZINE n° 18, "Une vague dans la vallée".

ALPES MAGAZINE n° 25, "Aoste, mille ans de foire ", p 32.

ALPES MAGAZINE n° 34, "Trois balcons sur le Mont-Blanc", p 34.

ALPES MAGAZINE n° 35, "Saint Gervais, le Mont-Blanc pour point d'orgue", p 86.

ALPES MAGAZINE n° 43, "Sauvage Mont-Blanc", p 38.

ALPES MAGAZINE n° 52, "Les Réserves naturelles de Haute-Savoie", p 24.

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°93, "St Gervais, l'autre pays du Mont-Blanc", p 58.

ALPES MAGAZINE n° 98, "St Gervais, l'autre versant du Mont-Blanc ", p 62.

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

ALPES MAGAZINE n° 107, "Confidences d'une tourbière (Les Contamines) ", p 62.

Nécessaire et Indispensable

VETEMENTS

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 + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte 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.

Et puis...

- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442