

LE TOUR DU MONT BLANC NORD

(Italie – Suisse – France)

Randonnée itinérante accompagnée de Courmayeur à Chamonix en refuge

Séjour 6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

			Saison						Départ garanti 	
3 Chaussures	Refuges	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	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 paysages et cultures 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 des marcheurs moyens, en deux étapes. C'est la seconde de ces étapes que nous vous invitons à découvrir, reliant Courmayeur à Chamonix.

La randonnée débute face au versant Brenva du Mont Blanc, tombant à pic sur le Val Ferret italien. Notre grande "ronde autour du Mont-Blanc" nous conduit ensuite dans la quiétude du Val Ferret suisse pour se terminer par le balcon des Aiguilles Rouges et la Vallée de Chamonix, face au Mont Blanc. Nous évitons au maximum les chenilles processionnaires et la surfréquentation. 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 trois pays alpins aux cultures différentes.
- La vue sur les glaciers du Massif du Mont-Blanc chaque jour.
- Le passage du Grand Col Ferret à 2500 mètres d'altitude entre les Val Ferret suisse et italien.
- 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 voiture, la possibilité de regagner son véhicule le dernier jour de randonnée (pas de nuit supplémentaire sur place).
- La possibilité d'effectuer le Tour du Mont-Blanc Sud une autre année, afin de boucler le tour.

DATES ET TARIFS : Du dimanche au Vendredi

du 22 juin au 27 juin 2025	895€
du 29 juin au 04 juillet 2025	895€
du 06 au 11 juillet 2025	895€
du 13 au 18 juillet 2025	895€
du 20 au 25 juillet 2025	895€
du 27 juillet au 01 août 2025	895€
du 03 au 08 août 2025	860€
du 10 au 15 août 2025	860€
du 17 au 22 août 2025	895€
du 24 au 29 août 2025	895€
du 31 août au 05 septembre 2025	895€

FORMULE CHAMBRES : Chambres de 2 chaque fois que c'est possible, maximum 4 personnes : + 120€/personne. Si vous êtes 2 vous pouvez être amenés à partager la chambre avec 2 autres personnes, notamment le J3. En aucun cas, il ne s'agit de prestations hôtelières, mais de mini-dortoirs dans les refuges. Pas de possibilité de chambre individuelle.

LE TARIF COMPREND :

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le transport des bagages en taxi à chaque étape.
- Le transfert entre Chamonix et Courmayeur, le premier jour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les bus et remontées mécaniques utilisés pour raccourcir les étapes.
- Les éventuels jetons de douche.
- L'équipement individuel
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les assurances Annulation - Assistance Rapatriement – Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas mentionné 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.

REGLEMENT :

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.

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 : Chamonix – Courmayeur – Val Ferret



Rendez-vous avec le taxi en gare SNCF de Chamonix à 07 heures 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. Transfert sur l'Italie par le Tunnel du Mont-Blanc pour découvrir la quiétude du Val d'Aoste, loin des foules chamoniardes. Vous retrouvez votre accompagnateur au Refuge Monte Bianco

Nous descendons sur Courmayeur pour une courte visite. La chaude montée parmi les mélèzes clairsemés voit sa récompense au Pré de la Saxe (2000 m), splendide belvédère sur la Dent du Géant et les Grandes Jorasses.

Nous descendons ensuite sur le Val Ferret italien et gagnons Lavachey pour la nuit. Selon les conditions météo et le choix de l'accompagnateur, de nombreuses variantes sont possibles.

Vous pouvez être hébergés au Refuge Elena (+ 200 m, + 1 h). Cela raccourcira votre étape du lendemain.

Dénivelée : + 880 m, - 880 m Longueur : 17 km - 5 h 45 mn

Jour 2 : Val ferret – La Fouly



Nous débutons la journée par la paisible remontée du Val Ferret italien et la découverte du Glacier du Pré de Bar, authentique glacier de démonstration. Il est alors temps d'attaquer la montée pour atteindre le Grand Col Ferret (2537 m), porte du Val Ferret suisse et point culminant de la randonnée.

Près du Creux de la Chaudière, nous faisons face au Mont Dolent, très symbolique, puisque c'est à son sommet que se rejoignent les trois frontières, italienne, suisse et française. Nuit à La Fouly (1600 m).

Dénivelée : + 990 m, - 1040 m Longueur : 18 km - 6 h 15 mn

Jour 3 : La Fouly - Champex



Cette étape plus débonnaire nous permet de goûter à la douceur du Valais suisse. Nous descendons le Val Ferret suisse par les villages de Praz de Fort, Les Arlaches et Issert. L'architecture valaisanne y préservée : maisons, granges et raccards (greniers en bois sur pilotis) jalonnent le chemin. Dans ce paysage très entretenu, nous remontons en forêt jusqu'à la station climatique de Champex. Après avoir longé les bords du lac, il ne nous reste plus qu'à atteindre l'entrée du Val d'Arpette pour y passer la nuit.

Dénivelée : + 630 m, - 600 m Longueur : 17 km - 4 h 45 mn

Jour 4 : Champex – Col de la Forclaz



Après une légère descente en forêt, nous attaquons la montée qui nous mène aux Alpagnes de Bovine (1987 m). C'est un balcon suspendu au-dessus de la vallée du Rhône, un bain de grands espaces et d'horizons, d'où l'on découvre Martigny, le Valais et les Dents Blanches. La montée s'achève au Collet Portalo (2049 m), avant de descendre dans les mélèzes pour faire étape au Col de la Forclaz (1526 m).

Dénivelée : + 760 m, - 860 m Longueur : 13 km - 4 h 45 mn

Jour 5 : Col de la Forclaz – Le Tour



Après avoir longé le Bisse de Trient (canal d'amenée d'eau, creusé dans le roc), nous gravissons le sentier menant aux Bergeries des Grands (2113 m), au-dessus du Glacier du Trient.

Un itinéraire en balcon nous conduit au Col de Balme (2191 m) où nous retrouvons la France et la vallée de Chamonix. Le Mont-Blanc nous apparaît sous son versant chamoniard, découvert une semaine plus tôt. La descente nous ménage de très belles vues sur le Glacier du Tour et l'Aiguille Verte. Nuit au village du Tour, au pied du glacier.

Dénivelée : + 900 m, - 1050 m Longueur : 17 km - 6 h 15 mn

Jour 6 : Le Tour - Chamonix



Cette dernière étape empreinte le Balcon des Aiguilles Rouges. Nous rejoignons le col des Montets puis notre itinéraire grimpe ensuite jusqu'à l'un des Lacs des Chéséry (2133 m), pour une dernière sieste à l'écart des foules du Lac Blanc. Nous finissons la randonnée, toujours en balcon, dans un décor grandiose, face à l'Aiguille Verte et aux Drus. L'arrivée en gare SNCF de Chamonix est prévue vers 17 hrs

Dénivelée : + 900 m, - 1050 m Longueur : 17 km - 6 h 15 mn

Note : 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.

ITINÉRAIRE :

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 trek

NIVEAU: 3 CHAUSSURES

Marcheurs sportifs

Niveau 3 sur une échelle de 5.

Dénivelée moyenne : 850 m Maximum : 990 m

Longueur moyenne : 16 km Maximum : 19 km

Horaire moyen : 5 h 30 mn 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 17h00 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 61 47).

Si vous avez plus de 15 minutes de retard, le transfert sur l'Italie sera à votre charge (110 € environ en taxi).

Accès train : Gare de Chamonix

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com>

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.idvroom.com

Parking :

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

Vous pouvez laisser votre véhicule au Parking d'Entrèves (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.

Parking Gratuit : Parking des Planards, Chemin du Pied du Grépon

Accès avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) : 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet.

Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

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/transfert>

DISPERSION :

Le Jour 07 à 18h00 devant la Gare de Chamonix.

Retour train : Gare de Chamonix le lendemain

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com>

Retour voiture : Chamonix

Retour avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : 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 aux heures de pointe, 7 mn de trajet.

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

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).

Attention ! A la différence de la France, les secours coûtent très chers en Suisse. Vérifiez que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et de certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

- 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.

Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

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**.

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.

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.
- Etre disponible et à votre écoute.

HEBERGEMENT :

Refuges de montagne et gîtes d'étape.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

Formule dortoirs : dortoirs de 4 à 30 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, notamment le jour 4.

Les douches sont généralement à l'étage.

En aucun cas il ne s'agit de prestations hôtelières, mais de mini-dortoirs dans les refuges.

Pas de possibilité de chambre individuelle.

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

Un transfert entre Chamonix et Courmayeur (compris dans votre séjour) est organisé par nos soins le Jour 1 à **17h00 précises**. Merci d'être ponctuels.

Si vous avez plus de 15 minutes de retard, le transfert sur l'Italie sera à votre charge (110 € environ en taxi).

HEBERGEMENT 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 Crémierie 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*** 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.

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

ALPES MAGAZINE n°29, "Les bisses : des canaux dans la montagne", p 64

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

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

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

ALPES MAGAZINE n°53, "Glacier d'Argentière, David contre Goliath ", p 75.

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

ALPES MAGAZINE n°109, " Les trois pays du Mont-Blanc ", p 46.

ALPES MAGAZINE n°118, "Chamonix, l'été en pente douce", p 38.

ALPES MAGAZINE n°124, "Aiguille du Midi, la cathédrale des cimes , p 22.

ALPES MAGAZINE n°129, "Les glaciers alpins, le grand spectacle" , p 44.

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATÉRIEL :

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.
- 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.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- En début et en fin de saison (juin et septembre), il est utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet

Équipement :

- 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.
- 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.
- 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).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- 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@surlshauteurs.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.surlshauteurs.com
info@surlshauteurs.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