



TOUR DU MONT-BLANC

11/09/26 au 17/09/26



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

6 jours de refuge en refuge autour du Géant de l'Europe.

C'est une version épurée et immergée au cœur des montagnes que nous vous proposons dans ce trekking incontournable des Alpes.

Un retour à l'essentiel dans la pratique et dans votre sac à dos, puisque nous coupons les amarres pour 6 jours de marche et 5 nuits en refuges.

Aller marcher en montagne, c'est comme « se perdre » un peu, pour mieux se retrouver. Alors, nous te proposons d'emmener le minimum obligatoire (dont nous fournissons la liste) pour t'alléger l'esprit afin d'assouvir ce rêve de montagne dans un esprit pur et traditionnel, sans pour autant t'engager dans la difficulté.

Avec ton sac à dos pour la semaine, tu partiras depuis la France, de la ville de Chamonix pour t'immerger dans les 3 pays limitrophes de ce massif somptueux.

Alpages, glaciers, forêts variées, sommets, lacs d'altitude... la diversité ne manquera pas de maintenir ta curiosité en éveil et de te donner l'énergie dans chacun de tes pas.



A propos du guide :

Solenn Patrigeon, Accompagnatrice En Montagne en France

Ma passion pour la montagne et l'aventure dure depuis que j'ai ouvert les yeux la première fois il y a une quarantaine d'années.

J'ai vécu une enfance immergée dans cet environnement, duquel j'ai dévalé et gravi les pentes autant de fois que possible de différentes manières. Cela m'a conduit à devenir monitrice de ski et guide de randonnée/ Trekking.



Ces terrains m'ont ouvert sur le dernier élément de mon triptyque : l'humain, qui représente pour moi une aventure unique à chaque visage, un défi [tes rêves assouvis avec tes moyens du bord] aussi important que la montagne à arpenter. Les personnes que je guide sont pour moi une invitation au voyage dans le voyage, humain, un sens essentiel à mon travail et ma raison d'être.

J'aime t'inviter à te « perdre » pour mieux te retrouver, dans la simplicité d'une dynamique construite pas à pas, qui orchestre un lâcher prise inexorable en montage. Bien souvent, des caps se tricotent d'eux même au fil des mètres parcourus et des partages, dans une ambiance dont l'éphémère renforce l'expérience unique.



L'itinéraire global :

Ce trek de **6 jours et 5 nuits** nous permettra d'effectuer une boucle quasi entière dans le sens antihoraire autour du Mont Blanc et de sa chaîne lui servant d'épaules.

Tu porteras l'ensemble de tes affaires dans ton sac à dos qui se veut adapté à cette activité (trekking) et à ta morphologie. Il se voudra **MINIMALISTE** (se référer strictement à la liste complète du matériel) pour une appréciation maximale de cet exercice de niveau **intermédiaire**, qui peut être trop soutenu si tu traines une caravane sur le dos. Cette approche minimaliste te permet de

dormir en refuge d'altitude et d'éviter beaucoup de kilomètres motorisés nécessaires aux bagages pour être acheminées par voie routière autour du Mont-Blanc.

Itinéraire jour à par jour :

Jour - 1 : Accueil des participants, réunion afin de se présenter, évoquer l'itinéraire, les conditions météorologiques et du terrain, répondre aux dernières questions, vérifier matériel et sacs de chacun afin d'ajuster et éventuellement de compléter si besoin (Pour les personnes habitants à proximité, peut se faire différemment, pas d'obligation de venir la veille).

Jour 1 : Chamonix- Les Contamines- Dénivelé positif : 870 m - Dénivelé négatif : 923 14km

Les Houches seront notre point de départ, au pied du téléphérique qui nous mènera en altitude à notre premier panorama sur le massif du Mont-Blanc côté français.

Nous marcherons ensuite jusqu'aux pieds des Contamines. Un court transfert en bus nous évitera un fond de vallée, et nous déposera à ses confins afin de gravir une ancienne voie romaine, de laquelle nous bifurquerons pour rallier notre premier refuge à 1937m. Une belle ambiance douce et calme pour cette première soirée dans un refuge confortable et coquet à l'accueil chaleureux.

Jour 2 : du Val Montjoie au Beaufortain- D+ : 900 m - D - : 974 m 15km

Cette journée nous emmènera d'un pays à un autre : du Val Montjoie au Beaufortin, pays d'un célèbre fromage français : le Beaufort.

Dans des paysages très variés d'alpages, de landes, minéraux, nous apercevrons quelques lacs d'altitude creusés par la nature et parfois domptés par l'homme. De quoi voyager dans le temps dans cet environnement façonné par des siècles d'évolution climatique et de vie humaine. Nous sortirons de l'itinéraire classique afin de s'offrir une belle parenthèse dans le Beaufortain.

Jour 3 : De la France à l'Italie - D+ : 1054 m - D - : 963 m



Après avoir franchis le mythique Cormet de Roseland, nous vireront plein nord pour une remontée en direction de l'Italie que nous atteindrons à pied par le col de la Seigne. Un court transfert nous mènera au pied de l'Aiguille des glaciers, où nous entamerons notre ascension - Nous verrons apparaitre un panorama grandiose du versant Italien du géant de l'Europe. La vallée qui suit la chaîne du Mont Blanc parallèlement par le bas est surprenante de diversité, de formes, de couleurs et d'écosystèmes. Selon

les conditions et la forme physique du groupe, plusieurs options d'itinéraires s'offriront à nous. Nous achèverons cette journée dans une immersion au sein d'un refuge très typique de ce secteur face au visage Italien du Mont-Blanc.

Jour 4 : de l'Italie à la Suisse - D+ : 768 m - D - : 765 m 10 km

Après avoir dormi face aux aiguilles Italiennes (et de la voie italienne pour l'ascension du Mont Blanc), nous prendrons la direction de Courmayeur (tantôt à pied tantôt en télécabines), que nous traverserons. Nous emprunterons ensuite un bus qui nous mènera au pied du col à gravir, le Grand Col Ferret, dont le franchissement nous rendra en Suisse.

Nous redescendrons ces magnifiques alpages pour atteindre notre refuge, une ferme d'altitude Suisse en activité, où nous pourrons déguster en direct leurs produits frais et affinés.

Jour 5 : Virage à 180 degré, direction Sud - D+ : 879 m - D - : 675 m 14 km



Après une courte descente d'échauffement au pied du Mont Dolent, montagne à 3 passeports à elle seule (Fr, Ita, Sw), nous rejoindrons le village de La Fouly, aux confins de ces 3 pays. De là, un transfert nous mènera directement à un col (de la Forclaz) d'où nous procéderons à notre deuxième virement de bord de ce tour, direction plein Sud cette fois-ci pour nous

diriger en direction notre point de départ, le versant français du Mont-Blanc. Nous emprunterons, si les conditions le permettent, un itinéraire moins couru qui nous permettra d'admirer de beaux glaciers.

Nous passerons la nuit à 2200 m, dans un confortable refuge à cheval sur un col qui fait office de frontière entre la Suisse et la France.

Jour 6: La boucle est bouclée - D+ : 209 m - D - : 1047 m 9 km

Notre retour à la vallée se fera progressivement, le long de crêtes nous permettant d'admirer de face le Mont-Blanc et toute sa chaîne majestueuse, au pied duquel s'étend la vallée de Chamonix. Nous pourrons aussi apercevoir le Mont Buet, autrefois nommé le Mont-Blanc des dames.

Nous ferons une vraie halte à la table d'une splendide auberge typique et simple au cœur d'un hameau fleuri historique sur les hauteurs d'Argentière, avant de regagner en train ou en bus le centre-ville de Chamonix, avant de se disperser.

Jour8 : transfert retour pour l'aéroport et dispersion.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les dates : [Du 12 au 17 Septembre 2026](#)

Niveau de difficulté :

- **Niveau physique intermédiaire** : ce trekking sera réalisé avec portage, ce qui signifie que vous portez intégralement vos affaires pour les 6 jours. Cela implique de s'interroger sur ce qu'est l'essentiel (je suis là pour vous y aider) ; notez que vous pourrez (devez) aussi laver. Cela peut réellement augmenter la difficulté si vous ne respectez pas ces indications préconisations.

En somme, il faut être capable de marcher entre 5 et 6 : 30 heures avec un sac (8 kg maximum dont 2 litres d'eau et un pic nic).

Le dénivelé moyen positif et négatif est en moyenne de +/- 800m par jour. Cela signifie que vous pratiquez déjà de manière hebdomadaire toute l'année un ou des sports impliquant l'endurance (marche, jogging, randonnée, vélo...) à un niveau intermédiaire.

- **Niveau technique** : les itinéraires les plus engagés ont été bannis (dévers avec sol friable, parcours câblés, grands pierriers...). nous parcourons des itinéraires très bien tracés du tour du Mont Blanc sans grandes difficultés techniques particulières.

Cependant les terrains de montagne parcourus peuvent subir des intempéries : pluie, neige, rochers. **Vous devrez donc être chaussés en conséquence** avec des chaussures montantes de montagne.

Sécurité, vie du groupe et organisation:

Le programme jour par jour peut être modifié. Ces changements (rares) sont imposés pour des raisons de sécurité, de par la météo, le niveau physique réel des participants, leur état de forme ainsi que par les conditions de terrain. Le guide connaît le terrain et son métier, et il est seul maître à bord lorsqu'il faut interpréter les signaux « d'alerte » météos ou humains.



Composition du groupe : voyager en groupe peut représenter une occasion unique de rencontrer, d'échanger des idées avec des compagnons d'horizons différents. C'est l'opportunité de partager des instants de sociabilité et de tordre le cou à certains préjugés parfois bien ancrés.

Taille du groupe : 8 personnes, plus 1 guide.

Hébergement pendant le trek : logement en dortoirs, et demi-pension en refuges gardés. **Vous devez impérativement apporter un sac à viande pour préserver l'hygiène du refuge** (ce ne sont pas des hôtels avec machine à laver les draps).

Les 5 refuges que nous occuperons seront équipés de douches (avec un temps limité bien sûr car les ressources en eau le sont également en montagne). Vous pourrez y laver votre T-shirt, vos chaussettes et sous-vêtements afin de partir légers.

L'eau potable y est à disposition (eau de source si les sources sont viables).

Électricité : les refuges ne sont souvent pas reliés aux réseaux électriques, et avec peu ou pas de prises. Pensez à prévoir suffisamment de batterie dans vos appareils ou un chargeur portable. Afin que le groupe puisse vivre pleinement son séjour au vert, nous recommandons de déconnecter au maximum vos téléphones. Votre expérience n'en sera que plus intense.

Nourriture : Toute **intolérance ou régime spécial doit être signalé au minimum 15 jours avant le départ.**

Les pique-niques seront préparés par les refuges. Merci d'apporter une petite Tupperware ou boîte **hermétique** pour y balader vos salades, éco-wraps ou emballage maison afin de ne pas encombrer les refuges (et la planète) de nos déchets.

La vie du groupe : le guide est là pour vous accompagner au mieux, mais ne peut à lui seul faire office d'infirmier, réparateur, logisticien, animateur... Afin que l'aventure collective soit réussie, tout le monde est invité à participer à la vie du groupe (aider à débarrasser,

résoudre les petits aléas du direct, veiller au respect du refuge, éviter les oublis ...). Il en va de la réussite globale du séjour. La bienveillance est une qualité de mise !

Une fois dans les montagnes, **le groupe devient une entité indépendante**, et quelque peu isolée. La cohésion, le travail d'équipe, les amitiés forgées et le respect, ajoutent beaucoup à la richesse de l'expérience de chacun et sont essentiels à la bonne évolution du groupe tout au long du trek.

ÉQUIPEMENT

Chaussures : Chaussures de trekking hautes, tenant bien les pieds, confortables, en bon état et surtout : **faites à votre pied** c'est-à-dire déjà utilisées plusieurs fois par vous (sinon gare aux ampoules !)

Sac à dos : de randonnée/trekking **30-35 litres** (pas plus !) avec housse imperméable et/ou sacs imperméables à l'intérieur.

Vous devrez porter dans votre sac à dos tout ce que vous emmènerez ; pensez-donc à cette notion d'essentiel.

Si vous venez à plusieurs (connaissances), pensez à mutualiser et répartir (pharmacie, crème solaire, dentifrice, petit savon...)

Fond de sac obligatoire :

- **sac à viande**
- **vêtement de pluie bien imperméable** (il coupe aussi du vent...) type gore-tex avec capuche
- **une veste chaude type doudoune** ou pull polaire très épais et chaud pour le soir ou les jours froid ou ventés, et pour le passage des cols (très souvent ventés). La doudoune présente un sérieux avantage poids/compression/chaleur.
- **Chapeau ou casquette** protectrice contre le soleil
- **lunettes de soleil protectrices**
- **crème solaire** minimum indice 50
- **bonnet+ petits gants + cache-cou** (il peut très vite faire frais voir froid (5 degrés) en montagne en cas d'intempéries, de vent, et en altitude et nous il n'est pas rare que la neige nous cueille un matin même en été)
- **2 litres, si possibles en Kamel-bag**, permettant de boire beaucoup plus régulièrement sans enlever le sac à dos (manips fatigantes au bout de 10 fois dans la journée, pendant 6 jours),
- **petits encas** de votre goût, types barres de céréales, fruits secs, biscuits, pâtes de fruits... ravitaillement possible **J4 et J5**.
- **votre petite pharmacie** personnelle/ mutualisée (pansements pour ampoules, doliprane, smecta...)

- une paire par personne **de bâtons de randonnée. Les dénivelées restent un élément de difficultés, il est donc indispensables de les prévoir pour éviter toutes douleurs aux genoux dans les descentes, et ils aident aussi beaucoup à la montée**, je vous apprendrez si besoin à bien vous en servir.
- **De la monnaie pour vos extras (vous pouvez payer en Euros même en Suisse)**

Le reste de votre sac idéal et donc optimisé (= vivement conseillé, sans surplus):

Sur vous :

- une tenue de randonnée adaptée : T-shirt technique séchant rapidement, pull technique de sport ou deuxième couche à manche longue, pantalon ou short (pas trop court, nous passons des cols à 2500m minimum quasi tous les jours), une paire de chaussette (idéalement : en laine mérinos), chaussures de randonnée montantes.

Dans votre sac

- 1 T-shirt technique sec de rechange (qu'on peut laver tous les jours ou tous les deux jours)
- 1 T-shirt (manches longues ou courtes) pour le soir (1 seul suffit) avec lequel vous pourrez aussi dormir
- Deux paires de chaussettes de rechange (une de rechange pour la marche et une toujours propre et sèche pour le soir).
- Une paire de tongues légères ou crocs
- 2 slips ou culottes/ sous vêtement de rechange
- Un collant (super rapport poids/encombrement) ou pantalon confortable sec pour le soir.
- Un short ou un pantalon de rechange pour marcher (il faut au moins un short et un pantalon en tout pour marcher).
- Trousse de toilette très minimaliste (mutualisée si vous partez avec des connaissances ou même famille) (**pensez échantillons**): brosse à dent manuelle, petit tube de dentifrice, tout petit déodorant, crème hydratante, **petit morceau** de savon, si possible respectueux de l'environnement et avec lequel vous pourrez aussi laver vos vêtements, stick à lèvres hydratant.
- Une petite serviette de toilette (microfibre), la plus petite possible
- Un petit peu de papier toilette **avec un petit sac poubelle à ramener.**
- Lampe frontale
- **Boules Quies** (facultatifs mais **très recommandés** pour assurer les nuits en dortoir).
- Eventuellement un Thermos pour le thé si le temps est frais, 1 pour 4 suffit
- Un sur-pantalon étanche
- Appareil photo chargé (ou avec chargeur portatif léger...)

- Un livre pas trop encombrant, carnet de notes si vous le souhaitez, ou petit jeu collectif très très petit
- Un produit maison et/ou local à partager sera le bienvenu pour la convivialité et l'échange

LE PRIX : 975€

/ PERSONNE

Il comprend :

- L'hébergement pour 5 nuits en dortoir dans des refuges gardés du 12 au 16 Septembre 2026 inclus
- Les 6 jours d'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat du 12 au 16 Juillet
- L'accueil par la guide la veille du départ du trek avec une ultime réunion de préparation le 18 Juillet à l'hôtel Pointe Isabelle à Chamonix, ou un échange téléphonique afin de répondre à toutes vos interrogations avant le départ.
- 5 dîners du J1 au J6 + 5 petits déjeuners du j 2 au 6, + 5 pique-niques (du jour 1 au jour 5)
- 1 déjeuner dans une auberge le jour 6 à hauteur de 30 euros/pers
- Les transports en remontées mécaniques à Bellevue (Houches) et à Courmayeur
- Le Transport en bus dans le Val Ferret (sur la base d'un transport gratuit)
- Les transferts privés du Cormet de Roseland à la Ville des Glaciers et de la Fouly au Col de la Forclaz
- Le bus ou train retour d'Argentière à Chamonix

Il ne comprend pas :

- Les transferts de la gare ou aéroport à Chamonix
- L'aérien
- L'hôtel la veille du départ
- Les boissons supplémentaires et vos dépenses personnelles (snacks, cafés, fromages locaux, apéros...).
- L'assurance annulation / assistance - rapatriement / interruption de séjour
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend ».

