

30.06 8.07.2023

TOUR DU MONT-BLANC



9 jours de cabane en refuges autour du Géant de l'Europe.

Géant ? Mais c'est sûr que ça l'est ! Inutile d'aller te rencarder sur les topos de cette voie mythique des Alpes, il y a de fortes chances pour que notre itinéraire ne colle pas au moule.

La bonne nouvelle c'est que tu pourras toujours y retourner pour profiter différemment, la mauvaise c'est que il te sera peut-être difficile de cocher la case de ta « to do list voyage » : « j'ai fait le TMB ». Car Il y a mille manières de tourner autour du pot. Je te propose une solution : une aventure, la mienne. La tienne ?

Une chose est sûre, c'est que tu vas graviter autour de ce molosse blanc, voir les langues de ses glaciers de très près et aussi de loin, te sentir perdu(e)s, petit(e)s, car là est bien mon but, te perdre bien pour que tu vives ton aventure aux notes humaines. Comment ?

En t'embarquant toi, ton balluchon et tes semblables (ou non) parcourir les confins d'une vieille Europe par des recoins de ma sélection, que j'explorerai pour certains avec vous, car oui, il y a encore tant de vallons secrets que je souhaite nous envoyer découvrir, mon travail de carto et de réseau pro m'ont fait bouillonner. Ce sont ces lieux et le fait de chercher à aller les fouler avec toi et l'équipe qui donne du sens à ma vision de la montagne. Tu verras, cela t'en donnera aussi, du sens, et tu admireras tout aussi bien les paysages mythiques de ce tour.

Je te vois déjà, carte et boussole en main si te le souhaites, déboussolé(e)s, à te raccrocher à ton Essentiel et ton meilleur sourire. Et toi, tu t'y vois?!

Qui suis-je ?

Solenn Patrigeon, Accompagnatrice En Montagne (D.E)

Tu te demandes qui est cette « RANDO ESSENTIEL » ? Ou ... ce que tu te demandes plutôt, c'est si la guide est à même de bien te guider dans ta randonnée. Mais ma réponse va peut-être te surprendre! Je te propose plutôt de t'embarquer pour t'aider à te perdre « bien » pour enfin marcher vers l'essentiel, le tiens, et vivre un voyage humain et collectif. La meilleure aventure tant épiée te fait du pied, et je t'assure que cela ne sert à rien de t'en faire une montagne.



En plus de m'adapter au groupe, je suis bel et bien accompagnatrice en montagne, mais aussi une A.O.C de l'outdoor, malgré une mère du tonnerre de Brest et un père des plats pays. Cela fait de moi Solenn, une femme dont le caractère permet d'atteindre ses montagnes été comme hiver, mais avec toujours une note certaine de douceur, aimant rire, adorant le défi (toi et tes envies réussies). Ma première valeur : humaine. Je suis tombée sur ces reliefs alpins quand j'étais petite. Je suis devenue créatrice de voyage avec pour ligne de conduite que tes photos aient autant de couleurs que d'histoires à raconter. Alors, veux-tu que je t'envoie balader?



L'itinéraire global :

Ce trek de **9 jours et 8 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 verra **MINIMALISTE** (se référer strictement à la liste complète du matériel) pour une appréciation maximale de cet exercice physique de niveau **intermédiaire à soutenu**, qui peut être trop soutenu si tu traînes une caravane sur le dos avec une remorque.

Itinéraire jour à par jour :

Jour 1 : De la civilisation à la nature- Dénivelé positif : 1363 m - Dénivelé négatif : 1218 m

Tôt le matin (horaire à affiner, environ 8 :00): Accueil des participants à la gare de train du Fayet-Saint-Gervais. Présentations sommaires des participants et du trekking. Vérification des sacs.

L'horaire de départ sera affiné en fonction de la météo et des décisions logistiques liées. Vous aurez les dernières informations quelques jours avant le départ.

Départ en tramway du Mont blanc jusqu'à la gare de Bellevue ou débutera notre randonnée du jour, après un tour du panorama au pied du Dôme du Gouter. Passage au pied des glaciers, puis par le col du Tricot pour aller jusqu'au Refuge de Tré la Tête.

Jour 2 : du Val Montjoie au Beaufortin- D+ : 1273 m - D - : 1411 m

Cette journée nous emmènera d'un pays à un autre : du Val Montjoie au Beaufortin, sur portion de « voie » historique, mais pas que.

Tantôt en forêt, tantôt dans les alpages, puis dans des univers plus 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.

Jour 3 : De la baguette sous le bras aux bras qui parlent (De la France à l'Italie)

- D+ : 1112 m - D - : 936 m



Ce sera le jour du passage en Italie par les montagnes, via le col de la Seigne. Nous quitterons les alpages emblématiques du délicieux Beaufort en virant sur une remontée plein nord de notre tour. Nous verrons apparaître 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 et de couleurs. 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.

Jour 4 : De la polenta aux spätzles - D+ : 1246 m - D - : 1224 m

Après avoir roupillé face aux aiguilles grises (socle de la voie italienne pour l'ascension du Mont Blanc), nous prendrons la direction de Courmayeur, que nous traverserons pour poursuivre notre remontée en direction de la frontière italo-suisse matérialisée par le Grand Col Ferret ;

Nous redescendrons pour atteindre notre point de repos, un alpage Suisse en activité. Lait fraise pour les balaises !

Jour 5 : Du plancher des vaches aux glaciers - D+ : 1 333 m - D - : 486 m

Après une descente facile d'échauffement, ce sera une journée dont le galbe de nos mollets nous remerciera ; une montée montagnarde nous attendra pour rallier notre

parenthèse aux portes de la haute montagne de ce tour. Nous passerons la nuit à 2831m, dans un refuge niché dans les rochers, au pied d'un glacier.

Jour 6 : « la haut, ... » - D+ : 500 m - D - : 1012 m

Il serait presque dommage de ne pas prendre encore un peu de hauteur pour aller visionner d'en haut une étendue de glace. Si les conditions sont réunies, nous serpenterons le long du glacier pour rejoindre un deuxième refuge d'altitude, le temps de se rincer la pupille, avant de redescendre dans la verdure d'un chatoyant écrin de tranquillité, non loin de la petite station de Champex et de son lac.

Jour 7 : La France ça se mérite - D+ : 1791 m - D - : 1231 m

Dormir à deux pas de la France, tel sera notre but pour cette avant-dernière nuit dans les montagnes. Nous irons prendre le virage septentrional de ce tour avant de redescendre le long du versant français du Mont Blanc pour rallier notre point de départ. Nous dépasserons l'épaule nord du tour pour apercevoir à nouveau le Mont Blanc sous un nouvel angle, depuis le haut de la Vallée de Chamonix.

Jour 8 : un petit squat pour finir les pieds dans l'eau? – D+ : 1266m - D - : 1116 m

Une magnifique crête nous permettra d'admirer de pleine face ce qui fut l'obsession des scientifiques et aventuriers du XVIII siècle côté français. Nous terminerons notre course par une ascension dans le massif des aiguilles rouges, réserve naturelle, pour admirer le géant une ultime soirée yeux dans les yeux, dans un refuge et spot starisé par les photographes de montagne. Conservez un peu de pellicule !

Jour 9 : « dré dans le pentu t'es plus vite rendu » - D - : 1149 m

Retour dans la vallée de Chamonix en fin de matinée. Nous pourrons partager à votre guise un dernier pic-nic ou un bon repas bien mérité (non compris) pour mettre un point final à ce séjour. Dispersion (ou au choix de chacun visite, retour par le train au Fayet).



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les dates : [Du 30 Juin au 8 Juillet 2023](#)

Niveau de difficulté :

- **Niveau physique** : ce trekking sera réalisé avec portage, ce qui signifie que vous portez intégralement vos affaires pour les 9 jours. Déjà de quoi s'interroger sur ce qu'est l'essentiel (je suis là pour vous y aider). Cela peut réellement augmenter la difficulté. Car en somme, il faut être capable de marcher entre 6 et 8 heures avec un sac (entre 6 et 11 kg grand max).

L'enchaînement de 9 jours de marche consécutifs nécessite **une bonne condition physique**, permettant ainsi une récupération rapide entre deux jours.

Cela signifie que vous pratiquez déjà de manière hebdomadaire toute l'année un ou des sports impliquant l'endurance et le cardio.

- **Niveau technique** : les itinéraires les plus engagés ont été bannis (dévers avec sol friable, parcours câblés...). nous parcourons différents terrains, à savoir des portions très bien tracées du tour du Mont Blanc sans difficultés techniques, tout comme certaines zones de type pierriers, nécessitant un bon équilibre et un équipement adapté (chaussure de marche montantes).
- Dénivelé journalier : Il peut varier selon les options envisagées. Mais il faut compter entre 600 m+ (une journée rare) mais plutôt **1100 D+** en moyenne et – 1100 D-.

Les dénivelés les plus extrêmes en 1 journée : le J7 : 1791D+ / le J1 : 1411D-

- Heures de marche: entre 5 et 8 :30 heures.

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 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 : minimum 8 personnes, maximum 10, plus les 1 guide.



Hébergement pendant le trek : logement principalement en dortoirs, et demi-pension en refuge gardé. Vous devez apporter un sac à viande pour préserver l'hygiène du refuge (ce ne sont pas des hôtels avec machine à laver les draps). Il n'y a pas toujours de douches.

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.

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 un petit 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. Il n'y a pas de machine à laver mais vous pouvez (devrez) laver fréquemment t-shirt, chaussettes et sous vêtement.

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

Fond de sac obligatoire :

- sac à viande
- vêtement de pluie 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, pour le passage des cols. La doudoune présente un sérieux avantage poids/compression/chaleur.

- Chapeau/ casquette protectrice contre le soleil
- lunettes de soleil protectrices
- crème solaire minimum indice 30 voire 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)
- **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),
- petits encas de votre goût, types barre de céréales, fruits secs, biscuits, pâtes de fruits... ravitaillement possible **J4**.
- votre petite pharmacie personnelle/ mutualisée (pansements pour ampoules, doliprane, smecta...)
- une paire (par personne) **de bâtons de randonnée. Les dénivelées sont assez importants, il est donc indispensables de les prévoir pour éviter toutes douleurs aux genoux après 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**

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 montante...
- 1 T-shirt technique sec de rechange (oui oui, 1 ! on lave 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 dormir
- Deux paires de chaussettes de rechange
- 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) : un petit gant de toilette ou petit tissu microfibre pour les toilettes, brosse à dent manuelle, petit tube de dentifrice, tout petit déodorant, **pensez échantillons** de crème hydratante, **petit morceau** de savon (dans une boîte minus) 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** recommandées 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 :

1240 € / PERSONNE

Il comprend :

- L'hébergement pour 8 nuits en dortoir dans des refuges gardés du 30 juin au 7 juillet inclus
- Les 9 jours d'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat du 30 juin au 8 Juillet
- 8 dîners + 8 petits déjeuners + 7 pique-niques (du jour 2 au jour 8
- Le transport en Tramway du Mont Blanc du Fayet au point de départ de la randonnée
- Les transports en remontées mécaniques certaines journées prévues
- Le Transport en bus dans le Val Ferret

Il ne comprend pas :

- Les pique-niques du **jour 1** (à vous de le prévoir) et du **jour 9** (dispersion, pique-nique en sus ou repas à notre charge et à notre guise).
- Le ticket de train, bus ou taxi du point d'arrivée de la randonnée dans la vallée de Chamonix à votre hôtel, voiture, gare...
- 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 ».

Plus de renseignements : 06 82 41 22 21

Je reste disponible pour répondre à **toutes** vos questions et interrogations. Mieux vaut poser des questions (il n'y a pas de questions idiotes) plutôt que de prendre des décisions qui peuvent vous éliminer vous-même (fausses croyances ou fausses certitudes) ou vous peser vous et le groupe pendant 9 jours.

