



ALPES | Tour du Mont-Blanc Sud

5 jours / 4 nuits

Randonnée (niveau difficile)



Circuit en regroupement avec des agences partenaires (non exclusif aux Covoyageurs). Ce circuit n'est pas exclusivement réservé aux voyageurs solos.

Plongez dans l'aventure du tour du Mont-Blanc Sud, autrefois réservée aux marcheurs les plus intrépides, désormais à la portée de tous, sans portage.

Vous évoluerez dans un cadre grandiose à travers deux pays aux cultures et ambiances différentes, la France et l'Italie. Vous serez éblouis par des panoramas à couper le souffle sur les glaciers environnants.

Une randonnée mythique à ne manquer sous aucun prétexte !



Crédit photos : Benoit DEHEUNYNCK, Anne SAILLARD, Alain LENFANT, Pascale BRUDER, Heidi CARRON, Bruno CARCASSONNE

POINTS FORTS

- Une randonnée incontournable
- La découverte de deux pays alpins (France, Italie)
- La vue sur les glaciers du massif du Mont-Blanc
- Le passage du Col des Fours à 2665m d'altitude

ITINERAIRE

JOUR 1 : CHAMONIX – BIONNASSAY

Vous aurez rendez-vous en gare SNCF de Chamonix à 9h15 en tenue de randonnée pour commencer votre première journée de marche. Vous débuterez par le Petit Balcon Sud face au Mont Blanc et arriverez au Houches, où vous prendrez de la hauteur en empruntant le téléphérique de Bellevue. Vous pourrez profiter alors de la quiétude de Bionnassay.

En fin de journée, installation dans votre hébergement en refuge.

N'hésitez pas à apporter une spécialité de votre région pour partager un moment convivial avec les autres participants durant la semaine et pour le premier pique-nique.

Repas compris : Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 14 kms - 5h30 (dénivelés : +500m / -1030m)

Hébergement : Refuge ou gîte

JOUR 2 : MIAGE – CONTAMINES-MONTJOIE – NOTRE DAME DE LA GORGE

Vous débuterez votre journée par une randonnée à travers forêts et clairières puis dans la vallée glaciaire des Alpagnes de Miage (1559m). Vous atteindrez le plateau du Truc puis vous entamerez la descente sur les Contamines-Montjoie. Dans sa réserve naturelle, du même nom, vous pourrez admirer son église baroque et l'antique passage appelé « Voie Romaine ».

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 18 kms - 6h30 (dénivelés : +970m / -830m)

Hébergement : Chalet

JOUR 3 : COL DU BONHOMME – COL DE LA CROIX DU BONHOMME – COL DES FOURS

Après le petit-déjeuner, vous attaquerez votre ascension jusqu'au Col du Bonhomme (2329m) puis jusqu'au Col de la Croix du Bonhomme (2479m). Vous montez de plus en plus en altitude et vous atteindrez le point culminant de votre randonnée à 2665 mètres d'altitude, le Col des Fours. De magnifiques paysages s'offriront à vous pour un grand bol d'air frais !

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 12 kms - 5h30 (dénivelés : +1020m / -930m)

Hébergement : Refuge ou gîte

JOUR 4 : COL DE LA SEIGNE – LAC DE MIAGE

Cette dernière journée de randonnée sera marquée par la traversée de la frontière italienne, par le Col de la Seigne et le Val d'Aoste. Vous découvrirez le côté le plus sauvage du Mont Blanc et vous descendrez le Val Veni jusqu'au lac de Miage.

Vous passerez la nuit au refuge Monte Bianco face à l'arête de Peuterey, notre coup de coeur !

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 18 kms - 6h (dénivelés : +1080m / -990m)

Hébergement : Refuge

JOUR 5 : FIN DE SEJOUR

Vous serez transféré en bus ou en taxi pour un retour en France par le tunnel du Mont-Blanc. Fin du séjour et dispersion vers 9h30 à la gare de Chamonix.

Repas compris : Petit déjeuner

Transfert : 45 mns

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

Cet itinéraire comporte 2 cols à 2500m. A cette altitude, il peut neiger tous les mois de l'année. Parfois ces chutes de neige rendent le franchissement d'un col impossible. Dans ce cas votre accompagnateur organisera un transfert exceptionnel pour rejoindre l'hébergement suivant.

Les frais de ce transfert seront partagés entre les participants.

LE PRIX

Le prix comprend :

- L'hébergement en gîtes d'étape et/ refuges de montagne en dortoirs
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat
- Le transport des bagages

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les repas non prévus au programme
- Les boissons
- Les encas entre les repas
- Les visites de sites non prévues au programme
- Les dépenses personnelles
- Les bus et remontées mécaniques utilisés pour raccourcir les étapes
- Les éventuels jetons de douche
- Les pourboires
- Le supplément formule « mini-dortoirs » 2 à 4 personnes (72 €/pers)
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier

Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que de la disponibilité et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.



LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 6 à 14 personnes. Circuit en regroupement avec d'autres agences partenaires (Non exclusif Covoyageurs solos).

Niveau

Randonnée de niveau difficile (4 jours de marche). Dénivelés compris entre 500 et 1080m.

Ce circuit nécessite d'avoir une bonne condition physique, justifiée par la pratique d'une activité sportive fréquente et de la randonnée. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

Attention, les temps de marche effective sont des horaires moyens et ne tiennent pas compte des temps de pause. Si vous avez des difficultés pendant le séjour, il est parfois possible de raccourcir certaines étapes en bus (à votre charge) ou grâce au véhicule transportant les bagages (environ 30€ le trajet, à votre charge).

Encadrement

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

Transport

Taxi (transfert du premier et du dernier jour).

Portage des bagages

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau, etc.). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre en véhicule.

Repas/Boissons

- Petit-déjeuner et repas du soir pris dans les hébergements.
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique froid sur le terrain, préparé par l'accompagnateur et agrémentés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits).
- Boissons non comprises.

Hébergement

Selon les disponibilités et les étapes, vous serez hébergés en refuge de montagne et gîte d'étape. Couverture non fournie. Sac de couchage obligatoire.

- Formule dortoirs : dortoirs de 4 à 30 personnes.



- Formule chambres : chambres de 2, maximum 4 personnes. En aucun cas il ne s'agit de prestations hôtelières, mais de mini-dortoirs dans les refuges. Supplément de 132€.
- Pas de possibilité de chambre individuelle.

Accès sur place

Début : le jour 1 à 09h15 à la gare SNCF de Chamonix. ATTENTION : en cas de retard, laissez un message au taxi Besson au 04 50 93 62 07. Au-delà de 15 minutes de retard, le transfert jusqu'en Italie sera à votre charge (environ 110€ en taxi).

Fin : Le jour 5 vers 09h30 devant la gare SNCF de Chamonix.

Merci d'en tenir compte pour l'organisation de votre voyage si vous devez repartir le jour même.

Rejoindre Chamonix

En train : Gare de Chamonix, arrivée la veille.

Horaires à vérifier auprès de la SNCF : www.oui.sncf.fr

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.

Par avion : Aéroport de Genève Cointrin www.gva.ch

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>

En voiture :

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.

Parking couvert et surveillé.

Pour vos nuits supplémentaires dans la Vallée de Chamonix :

Le Chamoniard Volant (Chamonix) Tel : 04 50 53 14 09

Les Randonneurs (Argentière) Tel : 04 50 54 02 80

La Crèmerie du Glacier, gîte 3 Epis (Les Bossons) Tel : 04 50 55 90 10

Hôtel** L'Aveyron (Les Praz de Chamonix) Tel : 04 50 53 18 29

Hôtel*** Pointe Isabelle (Chamonix) Tel : 04 50 53 12 87

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

Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.

AVANT LE DEPART

Formalités

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.



Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Santé

Lors de votre séjour, vous devez avoir sur vous les documents suivants :

- Votre assurance voyage souscrite avec Les Covoyageurs) ou votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone) si vous n'avez pas souscrit d'assurance avec nous.

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.

- Votre 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.

Equipement

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant (60cm maximum) et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à **8-10 kg** avec un seul bagage par personne, **par respect pour les personnes qui transportent vos bagages**. **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.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35L).

Vêtements :

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-te

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 grand froid 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 selon 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
- 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
- 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.
- 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
- Une paire de bâtons est conseillée
- 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 L 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 (microfibre)
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- Papier toilette + 1 briquet
- Crème solaire + écran labial
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts pour les pique-niques
- 1 lampe frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- **Sac de couchage obligatoire**
- Appareil-photo, jumelles (facultatif)

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 !

Pharmacie

Médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsifs anti moustiques, une pince à épiler.



INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat

Le mont Blanc se situe au cœur du massif du Mont-Blanc entre la France et l'Italie, au sud de Chamonix et au nord-ouest de Courmayeur. Egalement surnommé le toit de l'Europe, il est célèbre pour être le point culminant de la chaîne des Alpes, mais aussi de toute l'Europe occidentale. Le Mont Blanc bénéficie d'un climat plutôt sec et bien ensoleillé qui se caractérise par des hivers froids et enneigés et des étés chauds, à tendance orageuse. Le climat est de type tempéré à tendance continentale. Cependant, le climat en montagne peut évoluer rapidement au cours de la journée. Au niveau des températures, en journée elles avoisinent les 17-20°C au printemps et en été elles oscillent entre 20 et 25°C.

Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : www.meteo.fr

Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

L'Italie fait partie de la zone Euro. Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

Electricité

Vous pourrez recharger vos appareils photos, téléphones, etc. tous les soirs dans les hébergements.

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des*



savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.

- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.



Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

