

ALPES

# Trek itinérant : le mythique tour du Mont-Blanc 7 jours

- Le tour du Mont-Blanc, l'un des plus beaux parcours d'Europe en liberté.
- Le spectacle et la proximité des grands glaciers.
- Le transport des bagages (selon l'option choisie).

À PARTIR DE

**620 €**

DURÉE

7 jours

TYPE

Voyage en liberté

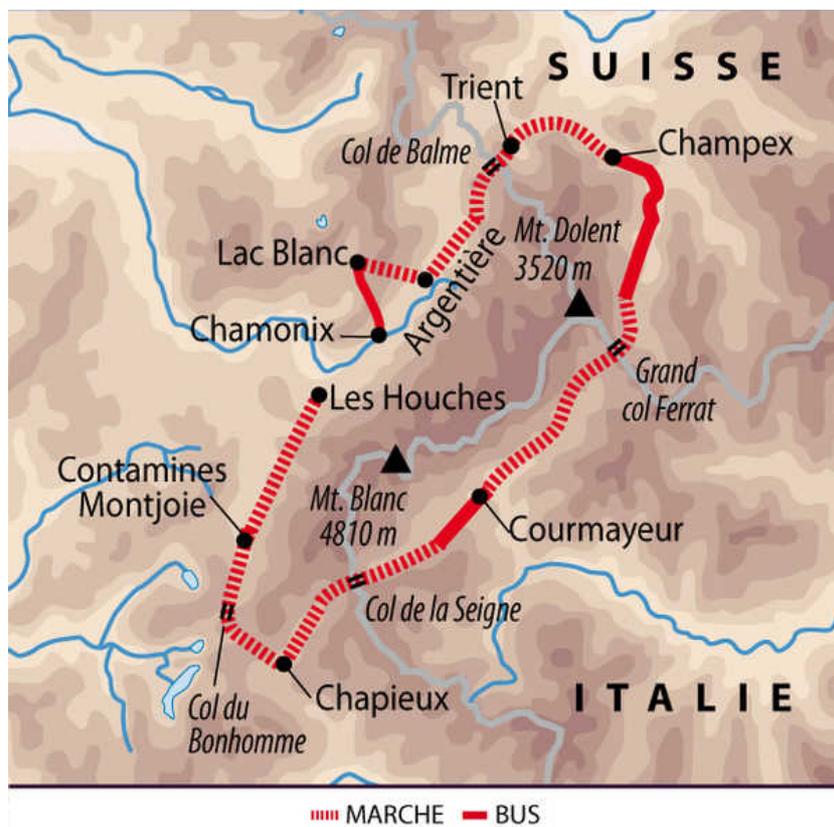
NIVEAU



THÉMATIQUE

Trek

Le Tour du Mont-Blanc encercle le massif et le toit de l'Europe qui domine avec ses 4810 mètres! C'est l'un des sentiers les plus populaires d'Europe, mais c'est aussi l'une des randonnées les plus belles du monde. Ce tour permet de découvrir les richesses françaises, italiennes et suisses du massif du Mont-Blanc mais aussi de côtoyer l'univers de la haute montagne et son spectacle saisissant des glaciers tout proches. De la vallée de Chamonix à Courmayeur, de la fenêtre d'Arpette au Val Ferret sauvage, le chemin s'aventure entre alpages, glaciers et pics, franchissant cols et vallées. Le Tour du Mont-Blanc est accessible aux bons randonneurs.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Les Houches (1800 M) - Col De Tricot (2120 M) - Les Contamines Montjoie (1170 M)**

TRANSPORT : TÉLÉPHÉRIQUE | MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 670 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1300 M | ALTITUDE MAX : 2120 M | HÉBERGEMENT : GÎTE | DÉJEUNER : LIBRE

Rendez-vous à 8h30 aux Houches, au pied du téléphérique de Bellevue. Depuis le sommet du téléphérique, magnifique vue panoramique sur le massif du Mont Blanc, des Aiguilles Rouges, des Fiz et des Aravis. Votre randonnée commence en balcon à 1800m et vous mène au pied du glacier de Bionnassay avant de descendre sur le village des Contamines-Montjoie. Passage par le col du Tricot à 2120m, si les conditions le permettent !

## JOUR 2

### **Contamines Montjoie (1170 M) - Col Du Bonhomme (2329 M) - Vallée Des Glaciers**

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 930 M | ALTITUDE MAX : 2665 M | HÉBERGEMENT : REFUGE | DÉJEUNER : LIBRE

Vous rejoignez Notre-Dame-de-la-Gorge, haut lieu du romantisme baroque. Une longue montée vous mène jusqu'au col du Bonhomme (2329m) Ce col est foulé depuis des lustres par des bergers et leurs troupeaux, des armées et soldats, des pèlerins, des colporteurs et des randonneurs du tour du Mont Blanc. La vue s'ouvre alors sur le Beaufortain à vos pieds. Montée possible jusqu'au col des Fours (2665m) puis descente dans les alpages au milieu des vaches de race tarine et de race abondance.

## JOUR 3

### **Vallee Des Glaciers - Col De La Seigne (2516 M) - Courmayeur (1230 M) - Le Lavachey (1580 M)**

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | ALTITUDE MAX : 2516 M | HÉBERGEMENT : REFUGE | DÉJEUNER : LIBRE

Vous franchissez aujourd'hui votre première frontière entre la France et l'Italie, au col de la Seigne (2516m) : fréquenté depuis l'Antiquité, il est marqué par un gros cairn et se trouve placé sur la ligne de partage des eaux de la Méditerranée et de l'Adriatique ! Le spectacle est renversant : une palette de sommets enneigés se découpent sur le versant italien du Mont Blanc. Vous entrez dans le Val Venyet les vallées d'Aoste s'offrent à vos yeux. Vous rejoignez ensuite Courmayeur puis le Lavachey.

#### JOUR 4

## **Le Lavachey (1580 M)- Grand Col Ferret (2490 M)- Champex (1466 M)**

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 850 M | ALTITUDE MAX : 2537 M |  
HÉBERGEMENT : REFUGE | DÉJEUNER : LIBRE

Pour les départs du dimanche : Aujourd'hui, vous continuez votre ascension vers le Val Ferret Italien pour atteindre le Grand Col Ferret, qui délimite la frontière entre l'Italie et la Suisse. Vous marchez tout en admirant le Glacier de Pré de bar et le Mont Dolent : sommet frontière entre les 3 pays. Vous descendez au village de Ferret puis vous prenez un bus en direction d'Orsières pour gagner le charmant village de Champex, au bord d'un joli lac de montagne.

D+ env 1070m D- env 740m altitude max : 2025m

Pour les départs du lundi : Vous descendez ce matin sur Courmayeur, le temps de savourer une petite glace avant de continuer la randonnée qui remonte le val Ferret italien sous l'ombre des impressionnantes Grandes Jorasses. Après La Vachey, vous rejoignez votre magnifique refuge pour votre dernière nuit du côté italien. Pas de sac cette nuit là, les véhicules ne montent pas jusqu'au refuge afin de mieux apprécier la nature à l'état vrai.

D+ env 820m D- env 990m altitude max : 2537m

## JOUR 5

# Champex (1466 M) – Trient (1300 M)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1200 M | HÉBERGEMENT : GÎTE |  
DÉJEUNER : LIBRE

Départ du Dimanche : Vous quittez Champex pour démarrer l'ascension jusqu'aux alpages de Bovine. De là, la vue embrasse la vallée du Rhône sur côté Suisse et le massif des Grand Combins au Sud-est. Vous descendez à travers une magnifique forêt menant au village authentique de Trient. Une variante par la fenêtre d'Arpette est possible en fonction des conditions météorologiques et de votre niveau physique.

D+ env 850m D-env 1150m altitude max : 2665m

Départ du Lundi : vous poursuivez aujourd'hui votre montée vers le haut du Val Ferret italien pour rejoindre le grand col Ferret qui fait la frontière entre l'Italie et la Suisse. Vous marchez en admirant le glacier du Pré-de Bar, pendant que le mont Dolent vous observe : il est le point de rencontre des trois frontières France, Suisse et Italie. Le col est un passage utilisé depuis l'Antiquité entre le val d'Aoste et le canton du Valais. A la descente, vous rencontrerez les alpagistes de la Peule. Pourquoi ne pas en profiter pour s'arrêter et déguster des produits régionaux? Cela peut s'avérer intéressant pour reprendre des forces... Depuis le village de Ferret, transfert en bus locaux nécessaire via Orsières jusqu'au charmant village de Champex, au bord d'un joli lac de montagne.

D+ env 870m D-env 1300m altitude max : 2537m

## JOUR 6

# **Trient (1300 M) – Col De Balme (2191 M) – Tre Le Champ (1417 M)**

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1150 M | ALTITUDE MAX : 2191 M |  
HÉBERGEMENT : GÎTE | DÉJEUNER : LIBRE

Départ du Dimanche : Vous regagnez aujourd'hui la France en traversant la frontière au Col de Balme (2191m). Vous marchez

jusqu'au Col des Posettes avant d'effectuer une traversée en balcon jusqu'à Tré-Le-Champ. Enfin, vous descendez sur Argentière pour passer votre dernière nuit.

D+ env 1100m D- env 1190m altitude max : 2201m

Départ du Lundi : Vous quittez Champex pour démarrer l'ascension jusqu'aux alpages de Bovine. De là, la vue embrasse la vallée

du Rhône sur côté Suisse et le massif des Grands Combins au Sud-est. Vous descendez à travers une magnifique forêt menant au

village authentique de Trient. Une variante par la fenêtre d'Arpette est possible en fonction des conditions météorologiques et de

votre niveau physique. Une navette vous attendra à 16h au niveau du Col de la Forclaz pour vous amener sur Argentière jusqu'à

votre prochain hébergement.

D+ env 850m D- env 1150m altitude max : 2665m

## JOUR 7

# **Argentière (1250 M) – Lac Blanc (2350 M) – Chamonix (1035 M)**

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1120 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1400 M | ALTITUDE MAX : 2355 M |  
DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Pour cette dernière journée vous allez découvrir le massif et la réserve des Aiguilles Rouges qui font face au Mont Blanc. Montée jusqu'aux lacs de Chéserys puis au lac Blanc d'où le panorama est à couper le souffle. Descente par un sentier en balcon via la Flégère et le Brévent sur Chamonix.

## À NOTER

• Précisions sur les hébergements selon votre jour de départ :

• Pour les départs du dimanche :

Nuit 1 : Les contamines

Nuit 2 : Vallée des Glaciers (soit la Nova, soit Plan Mya)

Nuit 3 : Monte Bianco (ou équivalent si pas de dispo)

Nuit 4 : Relais d'Arpette (ou équivalent si pas de dispo)

Nuit 5 : Auberge du Mont Blanc (ou équivalent si pas de dispo)

Nuit 6 : Gîte du Moulin (ou équivalent si pas de dispo)

Particularité de ce séjour : 3 transports en commun, non inclus, à prendre le J4 (2 bus en Italie et 1 bus en Suisse) pour ne pas réaliser l'intégralité des 45kms qui séparent les deux hébergements

Si la nuit est à Plan Mya le J2 : un transfert en taxi est inclus le lendemain pour rejoindre les Chapieux

- **Pour les départs du lundi :**

Nuit 1 : Les contamines

Nuit 2 : Vallée des Glaciers (soit la Nova, soit Plan Mya)

Nuit 3 : Monte Bianco (ou équivalent si pas de dispo)

Nuit 4 : Refuge Bonatti (ou équivalent si pas de dispo)

Nuit 5 : Relais d'Arpette (ou équivalent si pas de dispo)

Nuit 6 : Gîte du Moulin (ou équivalent si pas de dispo)

Particularité de ce séjour : 1 transport en commun à prendre en Suisse. 1 navette incluse entre Col de la Forclaz et Argentière le J6 à 16h.

Si la nuit est à Plan Mya le J2 : un transfert en taxi est inclus le lendemain pour rejoindre les Chapieux

# Budget

(informations au 02/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : JUIN À SEPTEMBRE

**PRIX A PARTIR DE, DES 01/06/2024**

## 1. VERSION GITES, EN DORTOIRS

**2 départs possibles : le dimanche ou le lundi (sous réserve de disponibilité des hébergements au moment de la réservation)**

### 1. **Départ du dimanche ( du 23/06/24 au 18/08/24) :**

- Prix : 620 € par personne, sans transfert des bagages
- Prix : 760 € par personne, avec transfert des bagages

**A ce jour, les départs du 23/06, 30/06, 07/07, 14/07, 21/07, 28/07, 04/08, 18/08 sont complets.**

### 2. **Départ du lundi (du 17/06/24 au 09/09/24) :**

- Prix : 640 € par personne, sans transfert des bagages
- Prix : 780 € par personne, avec transfert des bagages

**A ce jour, les départs du 17/06, 24/06, 01/07, 08/07, 15/07, 22/07, 29/07, 05/08, 12/08, 19/08, 02/09 et 09/09 sont complets.**

## 2. VERSION GÎTES / HÔTELS EN CHAMBRES PRIVATIVES

**Départs possibles uniquement sur les dates ci dessous (2 chambres disponibles par date) (sous réserve de disponibilité des hébergements au moment de la réservation) :**

- dimanche 23/06/2024 = **COMPLET**
- dimanche 28/07/2024 = **COMPLET**
- dimanche 04/08/2024 = **COMPLET**
- dimanche 11/08/2024 = **COMPLET**
- dimanche 18/08/2024
- dimanche 01/09/2024
- dimanche 08/09/2024 = **COMPLET**

- Prix base 2 et 4 personnes, sans transfert des bagages : 795 € par personne
- Prix base 3 personnes, sans transfert des bagages : 995 € par personne
  
- Prix base 2 et 4 personnes, avec transfert des bagages : 955 € par personne
- Prix base 3 personnes, avec transfert des bagages : 1155 € par personne

**NB : ce parcours étant très prisé, par la clientèle française mais aussi étrangère, et le nombre de places limité, nous vous conseillons de réserver le plus tôt possible pour être certains d'avoir de la place.**

## ✓ LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en dortoirs ou chambres privatives (selon la formule choisie)
- Le transport des bagages si vous avez choisi cette option
- Les petit-déjeuners du J2 à J7
- Les dîners du J1 à J6
- Le carnet de route numérique pour un groupe de 2 à 4 personnes.
- Un accueil personnalisé le J1 aux Houches par une personne de notre équipe

## **✗ LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le transfert des bagages si vous ne l'avez pas demandé à la réservation
- L'acheminement vers le point de départ du séjour.
- Les transferts sur place (navettes, bus locaux, téléphériques)

### **À payer sur place :**

- Les déjeuners
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les déplacements avec les transports publics et les frais de remontées mécaniques.

## **📄 ASSURANCES AU CHOIX**

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

## **+ OPTIONS**

- Nuits supplémentaires: nous consulter



# Détail du voyage

## NIVEAU

Cet itinéraire est accessible à tout randonneur de niveau confirmé. Les étapes peuvent avoir des dénivelés positifs ou négatifs jusqu'à 1200m, il faut être capable de marcher pendant 7 jours de suite entre 6h et 8h en moyenne par jour. Il est donc nécessaire d'avoir un niveau physique et d'endurance compatibles avec ce séjour.

### Les difficultés techniques

Les sentiers sont larges et bien tracés. En début de saison il est possible que vous ayez à traverser des névés. Certaines descentes peuvent être un peu pierreuses, c'est pourquoi le choix des chaussures est important et nous vous conseillons l'utilisation de bâtons télescopiques (voir onglet 'Liste matériel').

Sur un séjour en Liberté vous devez être à même de suivre un itinéraire par vous-même, le roadbook ainsi que les cartes contenant un maximum d'informations sont là pour vous faciliter les déplacements sur le terrain. Sur le Tour du Mont Blanc le balisage est en français.

## ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec **carnet de route numérique** (remis avant votre départ).

Il sera mis à votre disposition environ 1 mois avant votre départ.

Téléchargez l'**application Altaï Roadbook** sur votre Smartphone. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone (hors ligne). Vous y retrouvez aussi toutes les informations nécessaires au bon déroulement du voyage (les bons d'échange de vos hébergements et/ou transferts, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée, les informations pratiques...).

Huwans est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays.

Installée à Chamonix, au pied du Mont Blanc, depuis de nombreuses années, notre agence vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à notre équipe locale et à nos infrastructures logistiques.

## **ALIMENTATION**

- Les petits-déjeuners et les repas du soir sont servis dans les différents lieux d'hébergement.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs...
- Les pique-niques du midi sont à votre charge : tout au long du trek vous aurez possibilité de faire des courses pour vous ravitailler : petites épicerie, fromagerie, ou alors dans les refuges.

Les boissons personnelles ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie et quelques francs suisses pour les cafés, jus de fruits, bières ou coca durant les haltes...bien souvent les refuges n'ont pas de machine à carte bleue !

## **HÉBERGEMENT**

En version classique refuges/gîtes :

Les nuitées se passent en dortoirs. Prévoir à cet effet les dispositifs de défense habituels contre les risques existants de ronflements. Les dortoirs sont équipés de couvertures. Bien prendre un drap de couchage, et une taie d'oreiller pour rendre vos nuits plus douces...Aujourd'hui la quasi-totalité des refuges ont des douches (parfois jetons payants), prendre le nécessaire de toilette (savon, serviette..., et les sanitaires sont communs à l'étage.

En version confort hôtels/auberges :

Au moment de la réservation les nuitées seront réservées en chambres doubles dans la mesure du possible (hôtels) ou en petites chambres partagées (auberges). En hôtel les sanitaires seront dans la chambre, en gîtes ou auberges les sanitaires pourront être communs à l'étage suivant l'hébergement.

## **HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS**

J01, rendez-vous à 08h30 devant le téléphérique de Bellevue aux Houches.

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Merci de nous préciser si vous viendrez en train ou en voiture. Si vous venez en train, merci de nous fournir vos horaires.

### 1) EN TRAIN :

Arrivée des TER et TGV à la gare de Saint-Gervais-les Bains-le Fayet, puis prendre la correspondance pour le TER touristique Le Fayet - Vallorcine, arrêt à la gare des Houches (environ 20 à 25min à pied pour rejoindre Bellevue, ou alors descendre à l'arrêt des Bossons puis prendre le bus ligne 1 jusqu'à Bellevue (1.80€ le ticket), bien vérifier les horaires en saison été).

Renseignements et horaires : 3635 ou vous pouvez consulter le site [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

### 2) EN VOITURE :

Accès direct par l'Autoroute Blanche reliée au réseau autoroutier européen jusqu'à Chamonix.

Possibilité de se stationner aux Houches au téléphérique de Bellevue (petit parking gratuit) ou au parking du téléphérique du Prarion (grand parking gratuit à 500m du téléphérique de Bellevue)

## DISPERSION

J07, en fin d'après-midi à Chamonix (vers 16h)

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Si vous souhaitez arriver un jour plus tôt ou rester un jour de plus, voici les hôtels que nous vous recommandons (à réserver par vos soins) :

Hôtel Les Campanules\*\* aux Houches

450 Route de Coupeau

74310 Les Houches

Tel : 04 50 54 40 71

Gîte Tupilak aux Houches (chambres partagées et sanitaires communs)

1474 Montée de Coupeau

74310 Les Houches

Tel : 04 50 54 56 66

Sinon, se renseigner auprès de l'Office du tourisme de Chamonix:

tel : 04.50.53.00.24

[www.chamonix.com](http://www.chamonix.com)

## PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Possibilité de se stationner aux Houches au téléphérique de Bellevue (petit parking gratuit) ou au parking du téléphérique du Prarion (grand parking gratuit à 500m du téléphérique de Bellevue).

## DÉPLACEMENT

Suivant la version choisie (avec ou sans transfert de bagages), les bagages pourront vous suivre et être déposés directement à l'hébergement (sauf si nuitée à Bonatti/Elena en Italie où la dépose n'est pas possible) ou alors vous aurez votre sac à dos avec toutes vos affaires pour les 7 jours de trek.

Les divers transferts tels que navettes, téléphériques, bus locaux sont à votre charge (sauf transfert entre Plan Mya et les Chapieux le cas échéant) si vous souhaitez les prendre

- J1 : Possibilité de bus vallée de Chamonix pour aller à Bellevue (ligne 1, ticket =1,70€)
- J1 : Téléphérique : Les Houches-Bellevue (env 17€)
- J2 : possibilité de navette entre les Contamines-Montjoie et Notre-Dame-de-la-Gorge (gratuit)), uniquement entre fin juin et fin août.
- J2 + J3 : possibilité de navette entre Ville-des-Glacières et les Chapieux suivant l'hébergement (4€) uniquement entre le premier week-end de juillet et le dernier d'août
- J3 en version hôtel: possibilité de navette Arriva entre arrêt la Visaille et Courmayeur (gratuit depuis 01/06/2023)
- J3 en version refuge: Navette Arriva entre La Visaille et Courmayeur puis Courmayeur et Lavachey (gratuit depuis 01/06/2023)
- J4 : navette Arriva entre Courmayeur ou Lavachey jusqu'à Arnuva ((gratuit depuis 01/06/2023)
- J4 : bus CFF entre Ferret et Champex (via Orsières) (env 15 CHF)
- J6 : bus local : Le Tour- Chamonix ou Bellevue (ticket env 2€)

## BUDGET & CHANGE

La France et l'Italie sont dans la Zone Euro, donc la monnaie est l'Euro (€). La monnaie Suisse est le Franc Suisse (CHF) mais les commerces acceptent les Euros. Les cartes de crédit sont très utiles en voyage (à condition de ne pas oublier son code PIN !).

Des distributeurs d'argent sont disponibles dans la plupart des villes que vous traverserez durant votre séjour, mais il n'y a aucune garantie que votre carte de crédit fonctionnera correctement. Egalement, les refuges ont rarement des TPE (Terminal de Paiement Electronique) : nous vous conseillons d'apporter de l'argent en liquide. Soyez informés sur les frais bancaires habituellement appliqués lorsque vous achetez des produits ou services avec votre carte de crédit.

# Équipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Une casquette ou un chapeau,
- Une paire de lunettes de soleil,
- Un bonnet ou un bandeau,
- Tee shirt (type carline, matière séchant rapidement),
- Chemise chaude ou une polaire,
- Une veste chaude (type polaire ou doudoune),
- Une veste coupe-vent (type Kway ou Gore-Tex),
- Une cape de pluie fermée avec des manches, sans pressions, en polyamide,
- Pantalon de toile légère,
- Pantalon coupe vent (type Kway ou Gore Tex),
- Short, pantacourt
- Chaussettes (100% laine : chaude, absorbe et évacue l'humidité, évite l'échauffement du pied ; en fibres synthétiques : très bonne résistance, absorbe et évacue l'humidité, attention si 100% synthétique à l'échauffement du pied ; en coton : absorbe l'humidité mais la rejette mal)
- chaussures de trekking: ce sont les meilleures amies du randonneur! Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité.

Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides. Elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.

- Une paire de guêtres longues,
- Une paire de gants chauds,
- Sous-vêtements de rechange,
- Un pantalon de toile légère et un short de rechange,
- Chaussettes de rechange,
- Une paire de sandalettes légères pour le refuge ou une paire de baskets.
- Une trousse de toilette (Boules Quiès conseillées),
- Une serviette de toilette,
- Pour le couchage en refuge ou en gîtes: un drap sac léger, les couvertures sont fournies en refuge et gîte.
- Une tenue de nuit

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Une pochette plastique et étanche avec vos documents personnels : passeport ou carte d'identité, permis de conduire, carnet de vaccination, carte européenne d'assurance maladie, dépliant assurance/assistance pendant le voyage , devises, carte de crédit, papiers perso (numéros d'urgence).
  - Boite en plastique de taille moyenne avec couverts et verre en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
  - Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photo et vêtements.
  - Boules Quiés, toujours utiles!
  - Un bloc notes et un stylo, un bon livre, un jeu de carte...
  - Bâtons de marche (facultatif): ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes).
  - Guêtres (fortement conseillées, surtout en début de saison où il reste encore de la neige sur certains sentiers).
  - Une couverture de survie.
  - Téléphone portable.
- 
- Une petite lampe de poche(avec piles de rechange)
  - Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
  - Une gourde d'un litre d'eau minimum/ 1 thermos en plus est bien aussi pour avoir un thé chaud à la pause (0.75L)
  - Un couteau, une cuillère, et une fourchette
  - Un tupperware individuel en plastique si vous composez des salades le midi.
  - Crème de protection solaire (peau et lèvres) + après-solaire,
  - Papier toilette + briquet (pour le brûler ).
  - Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle-ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement vous permettra de vous adapter agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

## **BAGAGES**

- En montagne vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos de 30/35 litres.
- Le 2e bagage qui vous suit dans les refuges : indications données par le transporteur :

'Maximum 9 kg, éviter les valises. Tout dépassement de poids peut être facturé au propriétaire par le transporteur. Le matin avant votre départ vous devez déposer les bagages au rez-de-chaussée du refuge pour leur prise en charge par le chauffeur. L'intérieur des sacs doit être accessible par les douaniers suisses, ne pas mettre de cadenas.'

Il est interdit d'avoir dans les sacs :

- Ordinateurs, tablettes, matériels informatiques
- Appareil photo
- Objets de valeur

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

## PHARMACIE

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours.

Pensez à votre carte vitale.

Avant votre départ il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive. Si vous n'êtes pas du tout entraîné il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliseraient.

Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 6 heures avec une dénivelée de 350m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée.

Les problèmes de genoux restent le principal souci rencontré sur ce type de trek : parlez-en avant avec votre médecin avant le départ.

Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Non

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Oui

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.