

# Fiche technique

## Fiche technique

### Tour du Mt Blanc 7 jours

**La classique :** Le tour du Mont Blanc est un itinéraire complet qui vous conduira de France, en Italie puis en Suisse de cols en vallons avec sous vos yeux les plus beaux glaciers et sommets des Alpes... et bien sur avec tout le plaisir du sac léger !

#### Programme :

**Jour 1 :** Rendez-vous à la gare de Bourg St Maurice à 10h. Transfert dans la vallée des Chapieux, montée au lac de Mia . Nuitée au Mottets.

5h. +700m

**Jour 2 :** Passage en Italie par le col de la Seigne, superbes vues sur le Mont Blanc. Petit détour pour voir le glacier du Miage se déverser dans son lac. Nuitée au col du Chécrouit. 6h30. +1200m, -1020m.

**Jour 3 :** Descente sur Courmayeur puis transfert au bout du val Ferret italien. Passage en Suisse par le Grand col Ferret puis descente à la Fouly. Transfert à Champex puis montée dans le val d'Arpette. 6h30. +900m, -1400m.

**Jour 4 :** La fenêtre d'Arpette (2850m) puis superbe descente le long du glacier de Trient. Nuit à Trient. 7h. +1000m, -1360m.


**Jour 5 :** Retour en France par le col de Balme et l'arête des Posettes. Nuitée au gîte de la Boerne. 6h. +1000m, -800m.

**Jour 6 :** Le balcon des Aiguilles rouges. Superbes vues sur l'ensemble du massif. Pique-nique aux lacs de Chéserys puis descente au Praz par le téléphérique de la Flégère. Transfert au joli gîte de Nant Borrant. 5h. +950m, -400m.

**Jour 7 :** Montée aux cols du Bonhomme, col de la croix du Bonhomme et le col des Fours. Possibilité de monter à la Tête Nord des Fours pour profiter du beau panorama. Descente sur la vallée des Chapieux puis transfert à Bourg St Maurice  
7h. +1210m, -895m.



## Quelques précisions :

**Niveau :**  En forme : Expérience de la randonnée souhaitable. Marche essentiellement sur sentier. Ici l'aspect physique prime sur l'aspect technique.

**Portage :** Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

**Confort :** Hébergement : Refuges de montagne, gîtes, auberges.  
Nourriture : Repas du soir et petit déjeuner servis chauds, pique-nique à midi, vivres de courses.

**Encadrement :** Accompagnateur en montagne diplômé d'état du 'Pied en Montagne'.

**Groupe :** Le séjour est assuré à partir de 6 personnes, maximum 12 personnes.

**Rendez-vous et dispersion :** : Départ : à la gare de Bourg St Maurice à 10h  
Arrivée : transfert à la gare de Bourg St Maurice vers 16h

**Itinéraire :** L'itinéraire peut être modifié en fonction des conditions météorologiques ou du niveau des participants.

**Accès :** Par le train : gare de Bourg St Maurice  
Par la route : Chambéry- Albertville- Moutiers- Bourg St Maurice

**Dates :** du 26 juillet au 1er août et du 30 août au 5 septembre 09

**Le prix comprend :** l'encadrement, l'hébergement, la nourriture, les transferts internes et le transfert des bagages.

**Le prix ne comprend pas :** les boissons, les assurances annulation et assistance.



A emporter :

- Une veste/coupe vent, étanche type 'Gortex'
- Une cape de pluie ou sursac
- Des guêtres
- Un pull chaud ou un fourrure polaire
- Un pantalon de marche
- Shorts et tee-shirts
- Un bonnet, un chapeau de soleil, une paire de gants
- Des chaussettes de marche (3 paires)
- Des bonnes chaussures de randonnée, confortables avec une bonne semelle, contrefort et une bonne imperméabilité.
- Une paire de tennis ou sandales pour le soir en refuge
- Un sac à dos confortable (45 à 55 litres)
- Un sac de voyage (taille raisonnable) pour les bagages à suivre
- Un drap sac
- Une gourde d'un litre minimum
- Une paire de lunettes de soleil
- Une mini -trousse de toilette et trousse de pharmacie personnelle avec élastoplaste, pansements pour ampoules, désinfectant ,antalgiques (aspirine ou paracetamol) et autres médicaments si sous traitement.
- Couverts, gobelet et couteau
- Affaires personnelles : autres vêtements et petite serviette de toilette
- Des bâtons télescopiques sont conseillés

	<p>Chemin des Pénitents 73700 SEEZ Tel : 04 79 41 08 75 <a href="mailto:info@lepiedenmontagne.com">info@lepiedenmontagne.com</a> <a href="http://www.lepiedenmontagne.com">www.lepiedenmontagne.com</a></p>
---	---