

LES PANORAMAS DU MONT BLANC *SEJOUR ACCOMPAGNE* ALPES - FRANCE



En toute saison, le pays du Mont-Blanc offre un spectacle éblouissant, à la fois unique et multiple. Cet itinéraire, composé de randonnées accessibles à toute personne en bonne forme physique, vous conduit à la découverte des trésors cachés de ce massif prestigieux : paysages panoramiques, faune variée, patrimoine... Le soir venu, les hébergements sélectionnés : un hôtel deux ou trois étoiles aux Houches et un hôtel familial à Courmayeur, proposent un confortable repos après vos escapades en pleine nature.



6 jours - 5 nuits - 6 jours de randonnée.

JOUR 1/ Les Houches - Parc Merlet - Chalets de Chailloux

Rendez-vous à 10 h à l'hôtel aux Houches. Nous déposons nos affaires personnelles et partons pour le parc Merlet (1524 m). Pour cette première randonnée, un sentier agréable en forêt nous mène aux chalets de Chailloux (1922 m), où la vue s'ouvre sur la vallée de Chamonix et la chaîne du Mont-Blanc : une belle introduction. Par un sentier en boucle, nous regagnons le parc animalier, où il est possible d'apercevoir quelques animaux emblématiques des Alpes, avant de rentrer à l'hébergement aux Houches.

- Temps de marche : 3 h 30.
- M = D : 400 m.
- Transfert : 30 min.
- Hébergement : hôtel.
- Repas : midi, soir. Repas libre le matin.

JOUR 2/ Les Houches - La Flégère - Lacs des Chéserys - lac Blanc

Cette journée dans le massif des aiguilles rouges, face au Mont Blanc offre des points de vue incroyables sur les glaciers et les sommets !

Nous rejoignons le centre-ville de Chamonix en bus pour monter en téléphérique à la Flégère, d'où nous suivons un sentier en balcon qui nous mène au fameux lac Blanc (2352 m). Nous rejoignons ensuite les lacs des Chéserys, célèbres pour refléter les sommets les plus connus du massif du Mont Blanc ! Retour à pied jusqu'à la Flégère pour prendre le téléphérique qui nous ramène à Chamonix.

- Temps de marche : 3 h 30.
- M = D : 500 m.
- Transfert : 2X30 minutes.
- Hébergement : hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.



JOUR 3/ Les Houches - Chamonix - Mer de Glace - Courmayeur

A Chamonix, nous prenons le téléphérique de l'Aiguille du Midi jusqu'au Plan de l'Aiguille (2350 m). De là, après une courte descente au refuge du même nom, nous empruntons l'itinéraire du réputé grand balcon Nord qui traverse sous toutes les Aiguilles de Chamonix, de l'Aiguille du Plan à celle de la République. L'itinéraire passe au pied des glaciers de Blaitière et des Nantillons. Une courte montée nous mène au Signal Forbes (2200 m) offrant une vue panoramique sur la Mer de Glace et la face Nord des Grandes Jorasses notamment. Un arrêt sur le site du Montenvers, avant de redescendre avec le fameux train rouge à crémaillère jusqu'à Chamonix. Transfert en fin d'après-midi à Courmayeur où nous passons la nuit.

- Temps de marche : 3 h30.
- M : 200 m. D : 600 m.
- Transfert : 30 min + 1 Heure.
- Hébergement : hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.

JOUR 4/ Val Ferret - refuge Bertone - Courmayeur

Transfert en navette locale à Planpincieux. Belle randonnée au cœur des alpages jusqu'au refuge Bertone (1996 m). Les raides versants italiens du massif du Mont Blanc nous surplombent ; nous sommes face aux Grandes Jorasses. Descente par le val Sapin jusqu'au hameau de Villair. Nous rejoignons Courmayeur, où nous prenons le temps de découvrir la capitale italienne des Alpes.

- Temps de marche : 3 h 30.
- M : 400 m. D : 700 m.
- Transfert : 20 Minutes.
- Hébergement : Hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.

JOUR 5/ Val Veny - Glacier de Miage - Col Chécrouit - Courmayeur

Transfert en navette locale dans le val Veny. Nous randonnons jusqu'au lac du glacier du Miage, le lac Combal (1970 m). Une belle plaine alluviale résultant de la barrière naturelle du glacier favorise l'observation d'une végétation unique. Nous continuons par un bel itinéraire en balcon jusqu'au col Chécrouit (1956 m) afin de mieux contempler l'impressionnante face italienne du sommet du Mont-Blanc. Redescente à Dolonne (en télécabine sur la période d'ouverture) puis Courmayeur.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



- Temps de marche : 5 h.
- M : 850 m. D : 700 m.
- Transfert : 30 min.
- Hébergement : Hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.

JOUR 6/ Val Ferret - refuge Elena - Les Houches

Court transfert au bout du val Ferret. Nous empruntons un bon sentier pour rejoindre le refuge Elena (2061 m), au pied du glacier de Pré-de-Bar. Si le temps le permet, ainsi que notre condition physique, nous ferons un crochet en Suisse par le grand col Ferret. Transfert aux Houches en navette privative. Fin de séjour et séparation en fin d'après-midi.

- Temps de marche : 3 à 5 H.
- M = D : 350 m à 750 m (Option Grand Col Ferret)
- Transfert : 1 h.
- Repas : matin, midi. Repas libre le soir.

À noter :

- La durée des étapes est donnée à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.



- Les incontournables du massif du Mont-Blanc, versants italien et français.
- Des randonnées accessibles à tous, faciles physiquement et techniquement.
- Les remontées mécaniques incluses dans le prix.
- Le confort de l'hébergement en chambre double en hôtel.

› DATES et TARIFS

Dates :

Du 07/08 au 12/08/2023

Du 04/09 au 09/09/2023

Supplément chambre individuelle (selon disponibilités) : 180 €

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



Nuits supplémentaires

Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement. Nous pouvons réserver pour vous une ou plusieurs nuits dans un hôtel partenaire.

- Chamonix Hôtel 3 étoiles : de 80 à 160 € (selon la saison et/ou prestation choisie)
- Saint-Gervais-les-Bains

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement du J 1 au J 6.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 6.
- Les pique-niques de midi du J 1 au J 6.
- Les dîners du J 1 au J 5.
- Les transferts et téléphériques tels que décrits dans le programme
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les frais d'inscription (+15 € / personne),
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15 € / dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier)
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

Vos dépenses sur place :

- Les prestations optionnelles (téléphérique de l'aiguille du Midi...).
- Les transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Les pourboires :

Vous avez été satisfait de votre voyage. Un geste de remerciement fera plaisir à votre guide.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com




› ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu le J1 à 10h à l'hôtel aux Houches.

Fin du séjour le J6 en fin d'après-midi aux Houches.

› NIVEAU

 Marche de 4 à 5 heures les jours de randonnée, sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné.

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15km).

› HEBERGEMENTS

- En France, plusieurs hébergements sont possibles en fonction des disponibilités :
 - Hôtel 2 étoiles situé au village des Houches en base chambre double (dans de rares cas, chambre triple possible) du J 1 au J 3 (2 nuits). Chambres avec salles de bains privatives. Restauration en demi-pension ou dans un restaurant près de l'hôtel. Les services à votre disposition : salon-bar, accès Wi-Fi gratuit, parking gratuit non surveillé près de l'hébergement.
 - Hôtel 3 étoiles situé au village des Houches en base chambre double (dans de rares cas, chambre triple possible) du J 1 au J 3 (2 nuits). Chambres avec salles de bains privatives. Les services à votre disposition : salon-bar, accès Wi-Fi gratuit, parking gratuit non surveillé près de l'hébergement. Piscine intérieure et extérieure, sauna.
- En Italie, du J 3 au soir au J 6 (3 nuits) :
 - Hôtel familial en base chambre double (dans de rares cas, chambre triple possible) à Courmayeur, cuisine italienne typique de la Vallée d'Aoste

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

› RESTAURATION

- Les petits déjeuners et les dîners sont servis chauds dans les hébergements.
- Les pique-niques de midi sont copieux et mis à disposition par votre guide.
- Un sac de vivres de course est remis en début de séjour à chaque participant.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée. Vos bagages sont transportés chaque soir à l'hébergement par véhicule, ceci à l'avantage de rendre le guide très disponible.

› TRANSFERTS SUR PLACE

Tous les transferts routiers sont faits en minibus privatif 9 places pour un groupe de de 5 à 8 personnes + 1 guide : pour plus de souplesse et de convivialité.

J 1 : transfert au parc Merlet aller et retour.

J 2 : télécabine de la Flégère pour relier la réserve des Aiguilles Rouges.

J 3 : téléphérique de l'aiguille du Midi jusqu'au plan de l'Aiguille et train à crémaillère du Montenvers

J 3 : transfert à Courmayeur en fin d'après-midi.

J 4 : transfert en navette locale pour Planpincieux.

J 5 : transferts en navettes locales dans le Val Veny.

J 6 : transfert retour jusqu'aux Houches

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



Vous marchez avec uniquement vos affaires de la journée. Votre bagage principal reste à l'hébergement.

> ACCES



- En train

Ligne TGV jusqu'à Saint-Gervais-Le Fayet. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com
Correspondances régulières pour Les Houches au départ de la gare de Saint-Gervais-les-Bains/Le Fayet.

NB : l'hôtel aux Houches ne dispose pas de véhicule privé pour vous récupérer à la gare SNCF des Houches. Vous devrez donc vous rendre à pied avec votre bagage de la gare SNCF à l'hôtel, compter environ 5 à 10 minutes. N'hésitez pas à contacter un taxi si vous le souhaitez. Plus d'informations sur <http://www.leshouches.com/fr/>



- En voiture

Autoroute blanche E 25-A 40 Lyon-Chamonix, sortie Les Houches.
Au rond-point prendre à droite, première route à droite : Merlet, gare SNCF. L'hôtel se trouve à 400 mètres après la gare en direction du parc de Merlet.
Plus d'information sur www.viamichelin.fr

NB : aux Houches, possibilité de stationner votre véhicule gratuitement devant l'hôtel. Sinon, possibilité de stationner gratuitement dans le village des Houches. Ou encore, parking couvert payant à l'hôtel (à payer sur place).

> ENCADREMENT

Un accompagnateur en montagne, spécialiste de la région, pour un groupe de 5 à 8 participants.

Votre guide joue un rôle fondamental dans la réussite de votre randonnée, il connaît parfaitement bien la logistique du séjour (transport, hébergements et conditions du terrain), il est disponible, il transmet au groupe ses connaissances de l'environnement.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Votre pharmacie individuelle



Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Des masques chirurgicaux ou autres
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Votre équipement

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirant (séchage rapide).
- Une micropolaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indices 3 au minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 40 litres au maximum :

- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute-protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Le pique-nique de midi et vos vivres de course.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 8 kilos au maximum, contenant :

- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange.
- Un collant thermique (en cas de journée froide).
- Un bonnet.
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Un drap-sac pour la nuit (uniquement nécessaire dans les refuges, gîtes et auberges).
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
- Une lampe frontale. Exemple chez Petzl : la Tikka Plus.

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence type Contagrip ou Vibram.
- Des bâtons de marche télescopiques (fortement conseillé).



MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Le chemin de Stevenson en accompagné
- Le chemin de Saint Guilhem le Desert en accompagné
- Le Massif du Cervin

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -**

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com

