



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### SAVOIE MONT-BLANC FRANCE ET ITALIE Panoramas du Pays du Mont-Blanc



A toutes les saisons, le Pays du Mont-Blanc offre un spectacle éblouissant. Laissez-vous guider, ce pays est unique et multiple à la fois. Cet itinéraire combine avec astuce confort, et randonnée accessible à toute personne en bonne forme physique. Il vous emmènera à la découverte des « trésors cachés » de ce massif prestigieux : paysages panoramiques, faune, patrimoine local... Le soir, vos hébergements aux villages des Houches et de Courmayeur vous permettront de retrouver un confort mérité pour une détente maximum après l'effort de la journée. Les papilles sont aussi à l'honneur avec la découverte de la gastronomie italienne locale.



6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée.

### JOUR 1 : LES HOUCHES - COL DES MONTETS - LACS DES CHESERYS - LAC BLANC – ARGENTIERE

8 à 9 km                      3h30 à 4h30 de marche                      +600m/-600m

Rendez-vous à 9 h 30 à votre hébergement aux Houches, où vous logerez pendant deux nuits. Vous déposez rapidement vos affaires. Après un court transfert à Chamonix, vous montez par le téléphérique de la Flégère. Vous randonnez jusqu'aux lacs des Chéserys (1998 m), puis atteignez le lac Blanc (2352 m), où s'ouvre un panorama exceptionnel sur le Mont-Blanc et ses glaciers. En chemin, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir le fameux bouquetin, habitant des lieux !

### ou : LES HOUCHES - BELLEVUE - PASSERELLE DE BIONNASSAY - BIONNASSAY

Une journée au pied de la voie normale du Mont-Blanc. Vous atteignez les beaux alpages de Bellevue en téléphérique (1780 m). Magnifique randonnée en direction du col du Tricot jusqu'à la passerelle qui traverse la base du glacier de Bionnassay. Une expérience unique pour observer au plus près l'un des glaciers du massif du Mont-Blanc. Puis descente sur le hameau authentique de Bionnassay (1330 m) pour cheminer entre de beaux chalets et des mazots traditionnels. Remontée vers Bellevue. Descente en téléphérique jusqu'aux Houches (990 m).

### JOUR 2 : LES HOUCHES – PIERRE BLANCHE - CHALET DE CHAILLOUX

9 km                              4h de marche                              +650m/-620m

Après un court transfert au Bettey, au dessus des Houches, vous montez vers Pierre Blanche (1697 m), point de bascule vers la combe de la Vogealle, porte d'entrée de la réserve Naturelle de Carlaveyron. Une belle montée en lacet sur la crêtes jusqu'au Plan de Benoï (1987m), où vous profitez d'incroyable vue sur le massif du Mont-Blanc. C'est par les chalets de Chailloux (1930 m) que vous redescendez vers le parking du Bettey.

### JOUR 3 : CHAMONIX - AIGUILLE DU MIDI - GLACIER DE LA MER DE GLACE

8 km                              3h de marche                              +200m/-550m

De Chamonix, vous empruntez le fameux téléphérique de l'aiguille du Midi, qui vous dépose à 3 777 mètres. Vue magique sur les glaciers et le splendide sommet du Mont-Blanc, qui semble à portée de main ! Après avoir profité de ces paysages uniques, vous descendez à la station intermédiaire du téléphérique, au plan de



l'Aiguille (2233 m), pour une randonnée. Vous cheminez sur les balcons nord du massif du Mont-Blanc jusqu'au Signal Forbes (2198 m). Magnifique panorama sur le glacier de la mer de Glace. Descente à Chamonix grâce au train à crémaillère du Montenvers. Transfert en fin d'après-midi à Courmayeur pour une première soirée en Italie.

#### **JOUR 4 : ITALIE : VAL FERRET - REFUGE BERTONE – COURMAYEUR**

**10 km**                      **4h de marche**                      **+490m/-900m**

Transfert dans le val Ferret, en Italie. Belle randonnée au cœur des alpages jusqu'au refuge Bertone (1996 m). Les raides versants italiens du massif du Mont-Blanc vous surplombent, vous êtes au pied des Grandes Jorasses. Descente par le val Sapin jusqu'à Courmayeur. Vous prenez le temps de découvrir la capitale des Alpes italiennes ! Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

#### **JOUR 5 : VAL VENY**

**13 km**                      **5h de marche**                      **+850m/-830m**

A la découverte du val Vény, vous randonnez 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 ! Si le temps le permet, ainsi que votre condition physique, vous ferez un crochet par le col Chécrouit (1956 m) afin de mieux contempler la face italienne impressionnante du sommet du Mont-Blanc.

**NB** : Col Chécrouit avec descente en téléphérique à Courmayeur : attention, remontées ouvertes de début juillet à fin août. Variante hors saison jusqu'à Elisabetta : 3 h de marche, 10 km. +370m / -370m (col Chécrouit non inclus).

#### **JOUR 6 : VAL FERRET - REFUGE ELENA - FRANCE : LES HOUCHES**

**10 km**                      **4h30 de marche**                      **+780m/-780m**

Court transfert au bout du val Ferret. Vous empruntez un bon sentier pour rejoindre le refuge Elena (2061 m) au pied du glacier de Pré-de-Bard. Si le temps le permet, ainsi que votre condition physique, vous faites un crochet en Suisse par le grand col Ferret (2490 m). Transfert aux Houches. Fin de séjour et séparation en fin d'après-midi.

**NB** : la durée des étapes est donnée à titre indicatif.





- La découverte des "incontournables" du massif du Mont-Blanc avec des randonnées faciles.
- Une incursion de 2 jours en Italie, au cœur de la vie valdôtaine.
- La possibilité de surclassement en hôtel trois étoiles à Courmayeur, pour plus de confort.

## › DATES

### Séjour à partir de 2 personnes.

Départ possible à votre convenance, tous les jours de la semaine **de mi-juin à fin septembre**, suivant la disponibilité des hébergements.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (par exemple possibilité de décaler la randonnée de 1 ou 2 jours avant ou après...), ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

## › LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en base chambre double, en hôtels 3 étoiles aux Houches et 4 étoiles à Courmayeur.
- Les petits déjeuners du J2 au J6.
- Les dîners du J1 au J5.
- Les transferts du J2 aller-retour au parc Merlet, du J3 à Courmayeur et du J6 aux Houches (si vous avez choisi l'option « navette privée »).
- Le roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation) pour un groupe de deux à quatre personnes.
- La mise à disposition de l'ensemble des traces gpx des randonnées, sur demande.

## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les assurances.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".



- Vos dépenses sur place
- Les pique-niques.
- Le téléphérique de La Flégère en aller-retour (tarif indicatif 20€ par personne), le J1.
- Le téléphérique de Bellevue en aller-retour le J1.
- Le transfert en bus local jusqu'à Chamonix (gratuit avec la carte d'hôte), le téléphérique de l'aiguille du Midi (tarif indicatif 40,50€/personne) et le train à crémaillère du Montenvers (tarif indicatif 16,50€/personne), le J3.
- Le transfert en bus local dans le Val Vény en aller et retour (tarif indicatif 5 € par personne), le J5.
- Le transfert en bus local dans le Val Ferret (tarif indicatif 3€/ personne), le J6.
- Les entrées dans les sites, monuments, musées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

## > ACCUEIL / DISPERSION

Accueil le Jour 1 en matinée à l'hôtel aux Houches. Dépôt de vos bagages et c'est parti pour une 1<sup>ère</sup> journée de rando !

Fin du séjour le Jour 6 en fin d'après-midi aux Houches.

## > NIVEAU

 **Niveau 2** En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonnés n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc...).

## > HEBERGEMENTS

Vous serez logés en Hôtel 3 et 4 étoiles.



J1 et J2 :

Les Houches : hôtel 3 étoiles situé sur les hauteurs du village des Houches, en base chambre double.

J3 à J5 : trois nuits en hôtel 3 ou 4 étoiles à Courmayeur, base chambre double, cuisine italienne typique de la Vallée d'Aoste. Hôtel qui vous offre tout le confort tout en gardant le charme montagnard, et une cuisine italienne typique de la Vallée d'Aoste.

## › RESTAURATION

Nous avons le souci à la fois de vous assurer des repas équilibrés et adaptés à l'effort et de réduire au minimum le poids des sacs.

- Les dîners, chauds et copieux, et les petits déjeuners sont préparés par nos hôtes.
- Les pique-niques : Nous pouvons vous réserver les pique-niques de midi dans les hébergements de votre circuit. A confirmer la veille et à récupérer le matin, au départ. Voir la rubrique "Services plus". Ils peuvent également être préparés par vos soins : vous trouverez boulangeries et épiceries aux Houches et à Courmayeur. Au cours de certaines randonnées vous trouverez aussi des gîtes et refuges dans lesquels il est possible de se restaurer.

## › TRANSPORT DES BAGAGES et TRANSFERTS LOCAUX

Les bagages restant à l'hôtel, vous ne portez que vos affaires de la journée.

Selon la formule choisie :

- Transfert à Courmayeur en navette privative : les transferts aller Chamonix-Courmayeur le J3 et retour Courmayeur-Les Houches le J 6 en véhicule privatif sont inclus.
- Transfert à Courmayeur en véhicule personnel : vous effectuez les transferts aller Les Houches-Courmayeur le J 3 et retour Courmayeur-Les Houches le J 6 en véhicule personnel.

## › ACCES



Ligne TGV jusqu'à Saint-Gervais-Le Fayet. Horaires à vérifier sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Correspondances régulières pour Les Houches au départ de la gare de Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet.

**LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied**

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) \ [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



 **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'informations sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

## › LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

### Votre pharmacie individuelle

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

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un antiémétique.
- Un antitussif (en comprimés).
- 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 respirants (séchage rapide).
- Une micropolaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 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 30 à 40 litres 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).
- Du papier-toilette et un sachet pour le jeter (en fin de journée à votre hébergement).
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, anti-diarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche.
- Quelques sachets hermétiques 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 par personne), de 8 kilos au maximum, contenant
  - Une trousse et une serviette de toilette.
  - Des vêtements de rechange.
  - Des collants thermiques (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 les nuits en gîte et en refuge.
  - Des chaussures de rechange pour l'extérieur.
  - Une lampe frontale.
  - 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 (facultatifs mais conseillés, surtout en début de saison lorsqu'il reste de la neige).



- La Cerdagne
- Le Queyras
- Le Tour de la Chartreuse



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

