

# LE TOUR DU MONT BLANC EXPRESS

*Quelques jours magiques aux pays du mont Blanc.*

Dans un emploi du temps surchargé, une pause d'air pur s'impose. Loin des embouteillages, de la foule ! Saisissez le temps entre amis, collègues, familles de prendre de la hauteur sur une partie du célèbre trek du tour du Mont Blanc: des Houches à Courmayeur. Col du Tricot, chalets de Miage, refuge des Mottets, Puis c'est l'Italie, si pur et si sauvage. Pyramides calcaires, couleurs chatoyantes, douceur des alpages, cimes étincelantes, en quatre jours le mont Blanc nous gâte. Nous terminons notre périple à Courmayeur dans un des confortables hôtels de la ville.

 Région	<a href="#">Ailleurs en France</a> <a href="#">Alpes du nord</a>
 Activité	<a href="#">Rejoindre un groupe</a> <a href="#">Trekking</a>
 Durée	<a href="#">4 jours</a>
 Groupe	<a href="#">5 à 8 personnes</a>
 Code	<a href="#">TMBEXP</a>
 Prix	<a href="#">A partir de 690 €</a>
 Niveau	<a href="#">3/5</a>
 Confort	<a href="#">3/5</a>
 Langue(s)	<a href="#">français / anglais</a>

## PROGRAMME

### Jour 1 **Les Houches- Chalets de Miage- Les Contamines**

Rendez vous gare de Chamonix, bref transfert jusqu'aux Houches et montée en télécabine pour être directement au cœur de la randonnée. Passage de la passerelle himalayenne au dessus du glacier de Bionnassay. Montée au col du Tricot (2120m) dominant la vallée de Miage. Nous nous arrêtons au refuge du Truc en plein dans les alpages, face au dôme de Miage (3673m) et l'aiguille de Bionnassay (4052m).

NB: Au besoin nous pouvons vous réserver un hôtel sur Chamonix, si vous arrivez la veille.

*5h de marche, dénivelé + 780 m / - 855 m, nuit et repas dans un hôtel ou un gîte aux Contamines Montjoie*

### Jour 2 **Le Truc-refuge de la Croix du Bonhomme**

Une belle journée nous attends. en passant par les Contamines nous remontons le fond de la vallée de Montjoie par la voie romaine et les alpages de la Rollaz. C'est dans un décor de rouge, de bleu, de jaune que nous passons le col du Bonhomme(2329m) en plein coeur de la réserve naturelle. Pour arriver au refuge de la Croix du Bonhomme(2435m) en pleine nature. Remplissez vos poumons ici les voitures ne montent pas!

*7 h de marche, dénivelé + 1378 m, - 660 m, nuit et repas refuge de la croix du Bonhomme (nuit en dortoir)*

### Jour 3 **la croix du Bonhomme-refuge Elisabeta-Courmayeur**

En passant par le col des Fours(2715m) on domine toute la vallée des glaciers, puis le col de la Seigne (2516m) col franco italien. Sortons des sentiers et passons derrière les pyramides calcaires à la rencontre des bouquetins.Par une moraine glaciaire, surplombant le glacier d'Estelette, nous arrivons au refuge Elisabetta. De là nous rejoignons la route et prenons un bus ou un taxi pour rejoindre notre hôtel à Courmayeur.

*7 h de marche, dénivelé + 1010 m / - 1408 m, nuit et repas à l'hôtel à Courmayeur*

### Jour 4 **Visite libre de Courmayeur**

Vous vous réveillez ce matin au cœur de la capitale Italienne de l'Alpinisme. Courmayeur

Vous être libre de déambuler dans les ruelles de la ville, de prendre la direction des Thermes de Pré Saint Didier pour vous détendre, ou encore de monter en haut du Skyway pour pouvoir admirer les montagnes vu d'en haut. Un bon repas Italien une bonne un gelato. Puis un taxi vous attendra à votre hôtel pour 15h pour vous ramener à Chamonix.

*Visite libre de la ville*

### **Important:**

Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter. Les temps de parcours et les dénivelés sont bien évidemment donnés à titre indicatif, ils peuvent être modifiés sur le terrain en fonction des options de parcours prises par l'accompagnateur ainsi que par la vitesse du groupe. Sachez vous en détacher pour apprécier la montagne !

## DATES & PRIX

### Départs pour les groupes parlant français :

Pas de départ pour l'instant

### Départs internationaux :

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: TMBEXP

### Le prix comprend

- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- L'hébergement en gîtes, auberges, refuges, ou hôtel
- L'ensemble des demi-pensions et pique-niques, sauf le repas à Courmayeur du dernier midi.
- Les transferts prévus au programme

### Le prix ne comprend pas

- Les transferts jusqu'à et depuis Chamonix notre point de rendez-vous
- Les frais d'inscription (18€ par personne)
- Les vivres de course (snacks : barres de céréales, fruits secs, etc.)
- L'assurance
- Les boissons et dépenses personnelles dans les refuges
- Le repas à Courmayeur le dernier midi.

### Vols internationaux

Nous pouvons prévoir votre vol à destination de Genève quelque soit votre ville de départ.

Nous pouvons également prévoir un transfert Genève Chamonix et Chamonix Genève pour faciliter votre arrivée sur place.

Nous pouvons enfin vous réserver un hôtel pour votre première nuit à Chamonix

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Annulation

##### Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et

c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)
- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).

L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

### **Annulation de notre part:**

Altaï France peut être amené à annuler sans frais un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ce dernier cas, Altaï France proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Altaï France imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de

participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### **Assurance**

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

<https://france.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### Encadrement

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou de la condition physique des participants.

### Alimentation

#### Repas :

- Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Ils sont effectués par l'accompagnateur le soir pour le lendemain : ne vous inquiétez pas s'il s'éclipse 1h ou 2h dans la soirée, c'est juste qu'il vous prépare de bonnes choses pour le lendemain...
- Le soir, les repas sont servis à l'hébergement
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

#### Boissons :

- Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie (francs suisses + euros) 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 refuge de montagne : les nuitées se passent généralement en petits 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, prendre nécessaire de toilette (savon, serviette...)

### Déplacement et portage

Rendez-vous : Tôt le matin gare SNCF de Chamonix (74).

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

En train Réseau ferroviaire Saint Gervais le Fayet, puis prendre la correspondance Saint Gervais - Martigny, arrêt à la gare de Chamonix.

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

Dispersion : Milieu d'après midi à Chamonix.

Nous portons nos affaires personnelles. Prendre un sacs à dos de 50kg avec large sangle ventrale et de poitrine.

Pensez à prendre un sac plastique pour isoler Eté 2009 Mise à jour : 24-02-2009 00:00 vos affaires de l'humidité.

Conseil du guide: "Allegez vous un max! Ne vous chargez pas en affaires inutiles. Votre sac ne doit pas dépasser les 10 kg. Tenez vous à la liste de l'équipement. Tous kilo en plus seront ressentis dans les descentes! En plus de vos affaires personnelles, vous aurez votre pique nique du jour + votre gourde remplie: comptez 2kg en plus"

### Budget et 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.

## **Pourboires**

---

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

## **Equipelement fourni sur place**

---

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement.

## **Equipelement indispensable**

---

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. 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 grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sac)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

## **Equipelement utile**

---

- Une petite lampe de poche(avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde d'un litre d'eau minimum
- Un couteau, une cuillère, et une fourchette
- Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier toilette + briquet (pour le bruler ).
- 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 !

## Pharmacie

---

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive.

## Passeport

---

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

## Visa

---

Non

## Carte d'identité

---

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France, en Italie ou en Suisse.

## Vaccins obligatoires

---

Aucun vaccin obligatoire.

## Santé / recommandations sanitaires

---

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 ainsi que le groupe. 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 un dénivelé 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 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...

## Climat

---

Durant votre séjour, vous allez évoluer en moyenne montagne. Que vous choisissiez de partir en hiver ou en été, la température en altitude restera basse. Dans les Alpes, la température diminue en moyenne de 0,65°C pour 100 m. Pensez à vous couvrir chaudement.

Sachez également que le temps en montagne n'est jamais certain, vous pouvez partir le matin avec un grand soleil et vous retrouver face à un orage et des vents violents quelques heures plus tard. Prenez donc toujours avec vous de quoi vous couvrir.



## Electricité

---

Il y aura de l'électricité dans la plupart des lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une batterie externe.

Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

L'électricité en Italie est conforme aux standards européens de 220V à 230V, avec une fréquence de 50Hz.

Les prises murales accueillent généralement des prises avec 2 ou 3 broches rondes.

Le courant électrique en Suisse est 230V, 50Hz. Les prises Suisses sont renforcée, avec 3 trous, de forme hexagonale et incompatible avec beaucoup de prises d'autres pays. Cependant, elles correspondent généralement aux prises standard européennes à 2 broches.

## Heure locale

---

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

## Tourisme responsable

---

Chez Altaï, notre priorité est votre satisfaction tout en respectant l'environnement, c'est pourquoi nous organisons des séjours en petits groupes et favorisons les activités de plein-air qui ont un impact mineur sur la nature. Ainsi, nous souhaitons transmettre à nos clients cette volonté de préservation.

Nous vous rappelons que la montagne est un cadeau de la nature, il faut donc la respecter. Si nous souhaitons en profiter et apprécier sa beauté sur le long terme, il faut la protéger. Le temps de votre voyage mais pas seulement, il nous tient à cœur que vous vous engagiez à appliquer quelques règles de bonne conduite:

- Lors des transferts entre les auberges et les différents points de rendez-vous avec le guide, pensez au covoiturage, il est inutile que chaque participant prenne son propre véhicule si tout le monde se rend dans la même direction. Par ailleurs, la vallée est aujourd'hui équipée de transports en commun, optez pour le train ou le bus si vous souhaitez visiter les lieux.
- Lors des pauses pique-nique, ne laissez aucun déchets par terre. Si aucune poubelle ne se trouve à proximité, prévoyez un sac plastique dans lequel vous mettrez tous vos déchets et que vous jetterez à la fin de la journée. Pensez également au tri, des containers sont à votre disposition dans la vallée de Chamonix-Mont-Blanc.
- Amis fumeurs, nous vous prions ne pas jeter vos mégots dans la nature, dans la neige blanche en particulier. Aussi, pourquoi ne pas profiter de l'air pur de la montagne pour assainir vos poumons? C'est l'occasion rêvée pour commencer à arrêter de fumer!
- Chers skieurs, les stations de ski mettent à votre disposition des forfaits sous forme de cartes électromagnétiques. Après votre séjour, pensez à les ramener dans un point d'accueil si vous ne comptez pas les réutiliser, elles seront recyclées.
- Les animaux sont les habitants de la montagne. Afin d'éviter de trop les déranger et pour votre sécurité, sachez rester discret et respectez les zones balisées.