+33 (0)4 81 68 55 85

TOUR DU MONT-BLANC EN LIBERTÉ EN 9 JOURS

Le Tour du Mont Blanc encercle le massif et le toit de l'Europe qui domine avec ses 4806 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. Il permet de côtoyer l'univers de la haute montagne et le 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 n'en reste pas moins une randonnée exigeante mais accessible aux bons randonneurs.
Avec cette formule complète en 9 jours, soyez certain de ne louper aucune étape incontournable de ce tour du Mont Blanc.

Région	Alpes du nord
Activité	Rejoindre un groupe
Durée	9 jours
Code	FTOU9LIB
Prix	A partir de 990 €
Niveau	3/5
Confort	3/5

PROGRAMME

Jour 1 Les Houches - Les Contamines-Montjoie

Le rendez-vous est donné à 8h00 devant le téléphérique de Bellevue sur la commune des Houches à l'entrée de la vallée de Chamonix. Du sommet du téléphérique, magnifique vue panoramique sur le massif du Mont Blanc, les Aiguilles Rouges, la chaîne des Fiz et les Aravis. Notre randonnée commence en balcon à 1800m et nous mène au pied du glacier de Bionnassay avant de descendre sur les Contamines-Montjoie. Passage par le col du Tricot à 2120m si les conditions le permettent.

Dénivelé+ : Environ 410 (ou 760 par variante Tricot) | Dénivelé- : Environ 1000 (ou 1360 par variante Tricot) | Altitude Max : 2120m | Hébergement : Gîte Pontet ou similaire

Jour 2 Contamines- Montjoie - Vallée des Glaciers

Nous quittons notre hébergement pour rejoindre notre Dame de la Gorge, haut lieu du romantisme baroque. Une longue montée nous 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 nos pieds. Nous nous dirigerons vers la crête des Gittes pour descendre dans les alpages au milieu des vaches de races tarine et abondance. Le lait de ces vaches nous gâte par la variété de leurs fromages, notamment le Beaufort que vous goûterez sans aucun doute durant la semaine.

Dénivelé+ : environ 1550 m | Dénivelé- : environ 900 m | Altitude Max : 2665m | Hébergement : Refuge Plan Mya ou similaire
Pas de bagages ce soir là pour ceux ayant choisi cette option.

Jour 3 Vallée des Glaciers - Val Veny

Après un transfert matinal de 15min (inclus), nous franchissons aujourd'hui notre 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. Nous entrons dans le Val Veny et les vallées d'Aoste s'offrent à nos yeux. Nous nous arrêtons cette nuit dans un refuge de cette vallée au pied du glacier de la Brenva, sous l'impressionnante aiguille 'Noire de Peuterey'.

Dénivelé+ : Environ 1000 | Dénivelé- : Environ 1150 | Altitude Max : 2516m | Hébergement : Refuge Monte Bianco ou similaire

Jour 4 Val Veny - Courmayeur - Refuge Val Ferret (Bonatti / Elena)

Nous descendons ce matin sur Courmayeur, le temps de savourer une petite glace avant de continuer notre randonnée qui remonte le val Ferret italien sous l'ombre des impressionnantes Grandes Jorasses. Après La Vachey, nous rejoignons le refuge Walter Bonatti* (2025m) ou le refuge Elena* (2061m) pour notre 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. Ce passage dans le Val Ferret ne vous laissera pas insensible sur l'histoire de nos grands guides...

*Sous réserve de disponibilité dans les refuges (réservation novembre 2026). Une alternative vous sera proposée le cas échéant.

Dénivelé+ : Environ 900 | Dénivelé- : Environ 740| Altitude Max : 2537m | Hébergement : Refuge Bonatti ou Elena
Pas de transfert bagage ce soir là pour ceux ayant choisi cette option

Jour 5 **Refuge Val Ferret - Grand col Ferret - La Fouly**

Aujourd'hui, vous continuez votre ascension du 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 en direction du village de Ferret. Vous vous arrêterez dans un gîte d'alpage et profiterez d'un cadre sublime au cœur de la Suisse ! (Dénivelé+ : Environ 900 | Dénivelé- : Environ 740| Altitude Max : 2537m pour cette journée)

Dénivelé+ : Environ 850 | Dénivelé- : Environ 740 | Altitude Max : 2537m | Hébergement : Refuge La Léchère (ou similaire)

Jour 6 **La Fouly - Champex**

Au départ de ce charmant gîte, nous entamerons la descente le long d'un cours d'eau. Vous franchirez plusieurs lieu-dit très photogénique et somptueux. Un dernier effort sera nécessaire pour rejoindre Champex et son magnifique petit lac.

Dénivelé+ : Environ 890 | Dénivelé- : Environ 970 | Altitude Max : 1710m | Hébergement : Relais d'Arpette ou similaire

Jour 7 **Champex - Bovine - Trient**

Nous quittons Champex pour attaquer la montée qui nous emmène jusqu'aux alpages de Bovine, au milieu des vaches d'Hérens, ces belles noires qui font la fierté des valaisans. Ce sentier en balcon avec vue panoramique embrasse la vallée du Rhône et le coude du Rhône coté suisse ainsi que le massif des grands Combins au Sud-Est. Descente par une jolie forêt qui nous mène au col de la Forclaz. Puis, par le chemin des Bisses (terme valaisan désignant un canal d'amenée d'eau taillé dans le roc ou le bois), nous rejoignons le village de Trient.

Dénivelé+ : environ 850 | Dénivelé- : Environ 900 | Altitude Max : 2005m | Hébergement : Auberge du Mont Blanc ou similaire

Alternative (Fenêtre d'Arpette) : Dénivelé+ : environ 1100 | Dénivelé- : Environ 1190 | Altitude Max : 2201m | Hébergement : Auberge du Mont Blanc ou similaire

Jour 8 **Trient - Col de Balme - Montroc**

Nous regagnons aujourd'hui la France en traversant la frontière au Col de Balme (2191m). Nous marchons jusqu'au Col des Posettes avant d'effectuer une traversée en balcon jusqu'à Tré-Le-Champ. Enfin, nous descendons sur Argentière pour passer notre dernière nuit.

Dénivelé+ : environ 1100 | Dénivelé- : Environ 1190 | Altitude Max : 2201m | Hébergement : Gîte Skiroc ou Moulin (ou similaire)

Jour 9 **Montroc - Lac Blanc - Chamonix**

Pour cette dernière journée nous allons 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 puis descente sur Chamonix où notre séjour se termine.

Dénivelé+ : Environ 1150 | Dénivelé- : Environ 1400 | Altitude Max : 2355m

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.	févr.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.

Prix

Formule Gîte/Refuges

Sans assistance bagages :

- Base 2, 3 personnes : 945€ par personne
- Base 4, 5 personnes : 925€ par personne
- A partir de base 6 personnes: 895 € par personne

Option assistance bagages (minimum 2) :
Pour 2 ou 3 bagages : 220 €/bagage
Pour 4 ou 5 bagages : 200 €/bagage
Pour 6, 7 ou 8 bagages : 180 €/bagage

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Le prix comprend

- L'hébergement en refuge/gîte ou hôtel selon formule
- Le transport des bagages si vous avez choisi cette option
- Les petit-déjeuners du J2 à J9
- Les dîners du J1 à J8
- Le roadbook pour un groupe de 2 à 8 personnes.

Le prix ne comprend pas

- Le transfert des bagages si vous ne l'avez pas demandé à la réservation
- L'acheminement vers le point de départ du séjour.
- Les déjeuners
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les déplacements avec les transports publics et les frais de remontées mécaniques.

Remarques

- Les assurances de voyage (voir le détail de nos assurances ci-dessous)
- Nuits supplémentaires: nous consulter
- Option séjour avec guide accompagnateur de randonnée: nous consulter

NB: ce circuit existe en version 7 jours

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.

INFOS PRATIQUES

Encadrement

Séjour sans accompagnateur avec roadbook (remis avant votre départ).
Votre roadbook est composé :
- d'un descriptif jour/jour
- de copies de carte pour les journées de randonnée.

Un accueil sur les Houches sera organisé avec l'agence locale, au pied du téléphérique de Bellevue. Altaï France 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

Repas :
- 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 épiceries, fromagerie, ou alors dans les refuges.

Boissons : Les boissons personnelles ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie pour les cafés, jus de fruits, bières ou coca durant les haltes...

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 sanitaire sont communs à l'étage.

Dans la mesure du possible, nous vous proposons des hébergements possédant au moins une des caractéristiques suivantes : éco-labellisées (Ecogite, Ecolabel européen "hébergement touristique", Clef Verte, Green Globe, label local ou équivalent...) ou inscrits dans une démarche d'amélioration de leur impact environnemental.

Déplacement et portage

Suivant la version choisie, les bagages pourront vous suivre et être déposés directement à l'hébergement ou alors vous aurez votre sac à dos avec toutes vos affaires pour les 9 jours de trek.

Les divers transferts tels que navettes, téléphériques, bus locaux sont à votre charge si vous souhaitez les prendre (tarifs indicatifs été 2026).
- J1 : Possibilité de bus vallée de Chamonix pour aller à Bellevue (ligne 1/ 2€)
- J1 : Téléphérique : Les Houches-Bellevue (18€)
- J2 : possibilité de navette entre les Contamines-Montjoie et Notre-Dame-de-la-Gorge, uniquement entre fin juin et fin août (gratuit)
- J3 - J4 : Bus Italie Gratuit
- J5 : bus CFF entre Ferret et Champex (via Orsières)
- J9 : Téléphérique Flégère pour la resdescente dans la vallée (18€)
- J9 : bus local : Le Tour- Chamonix ou Bellevue (2€)

Accès :

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, bien vérifier les horaires en saison été).

Renseignements et horaires : 3635 ou vous pouvez consulter le site www.voyages-sncf.com.

2) EN VOITURE : Accès direct par l'Autoroute Blanche reliée au réseau autoroutier européen jusqu'à Chamonix. Le mieux étant de se garer au parking des Planards (gratuit) à Chamonix, puis de prendre le bus (ligne 1 depuis arrêt Chamonix-Place du Mont Blanc jusqu'à arrêt Bellevue,) pour aller jusqu'à Bellevue.

Budget et change

La France et l'Italie sont dans la Zone Euro, donc la monnaie est l'Euro (€). La monnaie Suisse est le France 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.

Equipement 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 refroidi lors des pauses.

- 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

Matériel

- 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, pour les salades de midi.
- Crème de protection solaire (peau et lèvres) + après-solaire,
- 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 !

Equipement utile

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). - Mini paire de jumelles (facultatif).
- Appareil photo (facultatif)
- Guêtres (fortement conseillées, surtout en début de saison où il reste encore de la neige sur certains sentiers).
- Une couverture de survie.
- Téléphone portable.

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 refuge (sauf J2 et J4) : indications données par le transporteur : 'Maximum 15 kg, éviter les valises. Tout dépassement de poids sera facturé au propriétaire par le transporteur et le bagage pourrait ne pas être transporté. 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

Pharmacie

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie :

- Crème solaire hydratante corps et lèvres,
- Elastoplast et ciseaux,
- Vitamines C,
- Collyre,
- Doliprane et/ou aspirine,
- Antidiarrhéique
- Antiseptique intestinal (intetrix),
- Pommade cicatrisante et antiseptique local,
- Antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours et à votre carte vitale.

Passeport

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

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.

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...

Hygiène

En montagne, l'eau coule souvent en abondance, mais elle n'est pas toujours potable! Faîtes le plein aux fontaines d'eau potable dans les villages, dans les bassins chez les particuliers (en ayant demandé préalablement l'autorisation!). Pensez aussi à un thermos d'eau chaude, pour les pauses thé pendant la randonnée.

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 renfoncée, 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

Nous faisons de notre mieux pour offrir des séjours qui respectent les principes du tourisme durable et responsable. Notre but est de permettre à nos visiteurs de découvrir les différentes facettes d'un pays en vous amenant hors des sentiers battus et vous mettre en contact avec la nature et ses résidents, tout en s'assurant que votre visite n'a aucun effet négatif sur son environnement naturel.

- La plupart de nos hébergements sont gérés par des locaux. La majeur partie des revenus générés durant votre séjour restera donc dans la région.
- L'art de la cuisine et la joie de déguster de la nourriture font partie de notre vie quotidienne. Chaque région a ses spécialités, et vous ne manquerez pas de les apprécier !
- L'eau est une denrée précieuses et rare. Notre équipe et ceux voyageant avec nous sont donc fortement conseillés de l'utiliser avec considération et d'éviter une utilisation excessive de l'eau lorsque c'est possible.
- Merci d'essayer de recycler vos déchets dès que possible, même si le recyclage n'est peut-être pas un concept pratiqué partout dans le monde.
- Soyez attentionnés et respectueux lorsque vous randonnez. Faites attention de porter des chaussures adaptées à votre activité et éviter d'arracher les fleurs, de bouger les cailloux ou bien d'allumer des feux.