



LE TOUR DU MONT BLANC

Le TMB fait partie du cercle restreint des trekkings mythiques. 7 vallées, 71 glaciers, 400 sommets... Nous parcourons les versants français, italiens et suisses lors du tour du mont blanc. Une semaine pour tutoyer le massif du mont blanc. C'est une randonnée aussi magique que célèbre, où la proximité des grands glaciers est l'un des principaux attraits... Dépaysement et authenticité agrémentent ce voyage.

Descriptif :

<u>Dimanche</u>	Départ des Contamines Montjoie (1210m). Montée jusqu'au col du Bonhomme (2319m) puis celui de la Croix du Bonhomme (2479m). Nuit au refuge de la croix du bonhomme. <i>Dénivelé positif : 1270m Dénivelé négatif : 50m Durée : 6h00</i>
<u>Lundi</u>	Descente sur la Ville des Glaciers par le col des Fours. Passage en Italie par le célèbre et historique col de la Seigne (2516m). Nuit au refuge Elizabetta (2195m) au pied du glacier de la Lée Blanche. <i>Dénivelé positif : 1069m Dénivelé négatif : 1357m Durée : 7h30</i>
<u>Mardi</u>	Descente vers le lac de Combal. Nous rejoignons Courmayeur par le col et les lacs Chécroui(2165m). Vue saisissante sur le massif, au fur et à mesure de l'avancement, nous voyons défiler les sommets. Nous passons la nuit à Courmayeur dans une chambre d'hôte charmante. Transfert des bagages. <i>Dénivelé positif : 1088m Dénivelé négatif : 1313m Durée : 7h00</i>
<u>Mercredi</u>	Magnifique étape. Vue surprenante sur les Grandes Jorasses et autres sommet vertigineux par le sentier balcon qui rejoint la pointe Testa Bernada (2534m). Nuit en refuge de montagne, le refuge Bonnati. <i>Dénivelé positif : 1072m Dénivelé négatif : 980m Durée : 8h00</i>
<u>Jeudi</u>	Passage en Suisse par le célèbre Grand col Ferret (2537m) pour redescendre sur l'alpage de La Peule. Transfert en bus jusqu'au village de Champex. Nuit au refuge au bord du lac. <i>Dénivelé positif : 667m Dénivelé négatif : 832m Durée : 6h00</i>
<u>Vendredi</u>	Montée jusqu'au balcon de Bovine, vue formidable sur la vallée du Rhône, Martigny et sur les alpages de Bovine (1987m). Descente jusqu'au village de Trient par le col de la Forclaz(1526m). Nuit en gîte-auberge. Nous pourrons faire la variante par la Fenêtre d'Arpette en fonction de la forme de chacun et des conditions de la montagne, car cet itinéraire est beaucoup plus sportif. <i>Dénivelé positif : 719m Dénivelé Négatif : 755m Durée : 6h30</i>
<u>Samedi</u>	Retour en France par le col de Balme (2191m). Vue saisissante sur le Mont-Blanc. Descente jusqu'au village du Tour (1480m). Transfert pour le retour aux voitures. <i>Dénivelé positif : 910m Dénivelé négatif : 728m Durée : 5h00</i>

Liste du matériel nécessaire

Equipement personnel :

La tête :

- Une casquette ou un chapeau
- Un bonnet ou un bandeau
- Une paire de lunettes de soleil
- Crème de protection solaire (peau et lèvres)

Le buste :

- Deux tee-shirt (type carline, matière séchant rapidement)
- 1 tee-shirt manche longue (type carline, matière séchant rapidement)
- Une veste coupe-vent (type K-way ou Gore Tex)
- Une fine polaire
- Une veste chaude (type polaire épaisse)

Les jambes :

- Un pantalon de toile légère
- Un pantalon coupe-vent (type K-way ou Gore Tex) si vous avez
- Deux shorts légers

Les pieds :

- Deux paires de chaussettes montagne confortables
- Une paire de chaussures de marche en montagne, montantes, à semelle crantée
- Une paire de tong légère pour le refuge (facultatif)

Les mains :

- Une paire de gants chauds type polaire coupe-vent

Si vous n'avez pas de pantalon et veste gore tex, prévoir un poncho qui couvre l'ensemble du corp.

Matériel :

- Sac à dos avec large sangle ventrale et sangle de poitrine, contenance 45 litres minimum. Il faut laisser une place pour les casse-croûte et les en-cas.
- Sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.
- Bâtons de marche télescopiques, avec rondelles (conseillé)
- Une gourde d'un litre et demi minimum avec tuyau type « camelbak »
- Une petite trousse à pharmacie personnelle (avec quelques "Compeed", doliprane...)
- Une lampe frontale
- Un drap sac léger (soie) pour le couchage (les couvertures sont fournies en refuge)
- Une trousse de toilette (Boules Quiès conseillées) avec une petite serviette de toilette

Divers :

- Une carte d'identité ou un passeport pour l'étranger
- Un couteau, une cuillère, gobelet plastique
- Papier toilette
- Facultatif : appareil photo

Attention : Cette liste d'équipement est adaptée aux conditions que vous pourrez rencontrer en montagne, elle vous permettra de réaliser votre séjour dans de bonnes conditions de confort.