

## LES ESSENTIELS DE CHAMONIX

Nous vous proposons un séjour complet pour découvrir les essentiels de la vallée de Chamonix.

Depuis les chalets de Chailloux à l'entrée de la vallée jusqu'au refuge de la Pierre à Bérard quasiment en Suisse, en passant par la célèbre Mer de Glace et la réserve naturelle des Aiguilles Rouge, ce sont tous des lieux qui vous marqueront par leurs richesses et leurs diversités.

Pour démarrer cette semaine ensemble nous commencerons par une belle balade en sous-bois qui débouchera aux chalets de Chailloux : la vue sur la vallée est splendide et le Mont Blanc si proche semble à portée de main. Le parc animalier du Merlet permettra de faire connaissance avec la faune locale de façon simple et tranquille. La deuxième journée sera tournée vers l'une des richesses de Chamonix : les glaciers. Une randonnée à travers la forêt nous amènera au pied de la Mer de Glace : qui n'a pas entendu parler de ce glacier, le plus connu des français ? Son histoire a laissé des traces dans le paysage, vous en comprendrez un peu mieux le fonctionnement à ce moment là. Puis nous partirons de l'autre côté de la vallée, quasiment en Suisse pour remonter le vallon de la Bérard : plus de remontées, uniquement des parois qui nous dominent, un petit air de bout du monde pour ce vallon sauvage et préservé. Les lacs des Chesery nous attendent ensuite pour compléter cette collection de paysages, nous pouvons le dire, uniques au monde ! La vue spectaculaire s'étend face à nous sur toute la chaîne des pics, aiguilles, cimes, sommets du massif du Mont Blanc : on ne sait plus où donner de la tête tant c'est beau... Mais il nous reste encore de belles choses à voir, c'est pourquoi nous partons faire la traversée Mer de Glace-Plan de l'Aiguille, avec en ligne de mire les 4810m du Mont Blanc qui nous observent. L'occasion est trop belle et nous ferons un aller-retour à l'Aiguille du Midi (3842m) pour contempler les merveilles intérieures du massif. Pour terminer nous profiterons du marché de Chamonix pour faire les réserves en produits locaux, puis une belle rando jusqu'au chalet fleuri de la Floria clôturera cette semaine d'exception.

### ITINÉRAIRE

#### *Jour 01 La faune de nos montagnes*

Rendez-vous à la gare SNCF des Houches en début de matinée. Nous commençons cette semaine de découverte de la vallée de Chamonix par une jolie randonnée face au Mont Blanc. Par un sentier facile en forêt nous rejoignons les chalets de Chailloux à 1950m d'altitude : la vue est splendide sur la vallée et le Mont Blanc semble si près qu'on pourrait le toucher. Après la pause nous descendons sur le parc du Merlet : 80 animaux de montagne sont ici rassemblés de leur milieu naturel et sans grillage, alors gardez vos distances.

Thématique de la journée : La Faune des milieux de montagne.

Dénivellation + : environ 450 m

Dénivellation - : environ 450 m

Altitude Max : 1950 m

Hébergement : Gîte au village du Tour

Heures de marche : 3h à 4h

#### *Jour 02 Rando à la buvette du 'Chapeau'*

Aujourd'hui nous partons à la découverte du massif du Mont Blanc par le biais de la glaciologie. Depuis le hameau des Bois à la sortie de Chamonix, nous empruntons une montée régulière en forêt et nous longeons les dalles de l'Arveyron, où nous pourrions admirer des grimpeurs. Puis nos pas nous amènent jusqu'à la buvette du

Chapeau. Avant la pause déjeuner, nous irons faire une boucle en aller-retour jusqu'au Mauvais Pas d'où l'on peut admirer la fameuse Mer de Glace : creusement des vallées glaciaires, érosion des roches, traces de passage des glaciers, autant de notions abordées in situ où l'on est aux premières loges. Le retour se fera tranquillement jusqu'au village des Tines en passant par le hameau du Lavancher.

Thématique de la journée : Glaciologie avec la Mer de Glace

*Dénivellation + : environ 500 m*

*Dénivellation - : environ 500 m*

*Altitude Max : 1585 m*

*Hébergement : Gîte au village du Tour*

*Heures de marche : 4h à 5h*

### ***Jour 03 Vallon et refuge de la Pierre à Bérard***

Nous partons jusqu'au petit village du Buet, situé avant Vallorcine marquant la frontière avec la Suisse. Nous laissons derrière nous les pistes de ski et les chalets de la Poya pour nous engager dans le vallon de Bérard. Nous nous arrêterons un instant à la cascade de Bérard et à la grotte de Farinet avant de reprendre le sentier dans la réserve des Aiguilles Rouges. Ici croiser des bouquetins est très fréquent ! Nous longerons la rivière jusqu'à atteindre le refuge de la Pierre à Bérard. C'est ici que nous allons prendre le pique-nique, entre les champs de myrtilles. L'aiguille de Bérard, l'aiguille du Salenton et surtout le Buet à 3096m, surnommé 'Mont Blanc des Dames' nous contemplent et racontent l'histoire géologique mouvementée de la surrection des Alpes.

Thématique de la journée : la géologie.

*Dénivellation + : environ 500 m*

*Dénivellation - : environ 500 m*

*Altitude Max : 1924 m*

*Hébergement : Gîte au village du Tour*

*Heures de marche : 5h à 6h*

### ***Jour 04 Randonnée aux lacs des Cheserys***

Depuis le hameau de Tré-le-Champ nous commençons notre montée en direction de la réserve naturelle des Aiguilles Rouges. Notre objectif est d'atteindre les lacs des Cheserys : en effet ce groupe de petits lacs offre un panorama exceptionnel sur le massif du Mont Blanc. La montée s'effectue d'abord en forêt, puis dans des alpages avec un petit passage par des échelles. Nous pique-niquerons au bord du lac principal entre deux bouquetins, et les plus motivés pourront profiter de la pause pour se baigner. Puis la descente s'effectue par un chemin plus doux, en direction du chalet d'accueil de la réserve naturelle au col des Montets. Nous en profiterons pour approfondir nos connaissances en géologie et en faune locales.

Thématique de la journée : faune et géologie dans les Aiguilles Rouges

*Dénivellation + : environ 800 m*

*Dénivellation - : environ 800 m*

*Altitude Max : 2150 m*

*Hébergement : Gîte au village du Tour*

*Heures de marche : 5h à 6h*

### ***Jour 05 Traversée Mer de Glace – Plan de l'Aiguille***

Aujourd'hui, nous allons réaliser une grande classique : la traversée entre la Mer de Glace et le Plan de l'Aiguille. Nous commençons par prendre le train du Montenvers qui nous emmène en moins d'une demi-heure jusqu'à 1913 mètres. L'hôtel du Montenvers nous attend à l'arrivée : un magnifique bâtiment en pierre, face au spectacle grandiose de la célèbre paroi des Drus où se déroulèrent tant d'ascensions de virtuoses du rocher. Mais la vedette lui est volée par le glacier lui-même : 7 kilomètres de long et 200 mètres de profondeur. Un géant ! Après cette rencontre nous partons en direction du Plan de l'Aiguille. En face de nous, et pendant toute la randonnée, nous pourrions admirer le Mont Blanc. Nous passerons au-dessus de Grand Chalet et des alpages de Blaitière. Une dernière montée, et nous voilà arrivés au Plan de l'Aiguille.

Nous en profiterons pour faire un aller-retour jusqu'au sommet de l'Aiguille du Midi : passage obligé et paysage de carte postale, des émotions dont vous vous souviendrez longtemps !

Thématique de la journée : le pastoralisme où la relation entre l'élevage et l'environnement naturel.

Dénivellation + : environ 400 m

Dénivellation - : environ 100 m

Altitude Max : 2317 et 3842 m

Hébergement : Gîte au village du Tour

Heures de marche : 4h à 5h

## Jour 06 Chalet de la Floriaz et Paradis des Praz

La matinée est libre afin de profiter du marché de Chamonix. N'hésitez pas à acheter une bonne tomme du pays ou un peu de charcuterie.

L'après-midi nous partons à la découverte du chalet fleuri de la Floriaz : vous serez surpris par la multitude de fleurs et de jardinières présents, les propriétaires ont la main plus que verte ! Le retour s'effectue par le couloir de la Flégère et le Paradis des Praz (tous les enfants de la vallée s'y sont amusés, vous comprendrez vite pourquoi). Puis il est l'heure de se séparer en fin d'après-midi.

Thématique de la journée : la flore dans les différents milieux naturels.

Dénivellation + : environ 350 m

Dénivellation - : environ 350 m

Altitude Max : 1337 m

Heures de marche : 2h à 3h

## 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.

## DATES & PRIX

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ assuré
30/06/2019	05/07/2019	595 €	
07/07/2019	12/07/2019	595 €	
14/07/2019	19/07/2019	595 €	
21/07/2019	26/07/2019	595 €	
28/07/2019	02/08/2019	595 €	

Code voyage : RCES

## Le prix comprend

L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en gîte
- L'ensemble des demi-pensions et pique-niques.
- Les remontées mécaniques prévues au déroulement normal du programme

## Le prix ne comprend pas

- Les transferts jusqu'au point de RDV et depuis le lieu de dispersion
- Les trajets dans la vallée
- Les vivres de course : fruits secs, barres chocolatées, etc..
- L'assurance
- Les boissons et dépenses personnelles, au gîte, dans les buvettes et en vallée
- Les frais d'inscription

## À payer sur place

- Les boissons et dépenses personnelles, au gîte, dans les buvettes et en vallée.

## Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou évènement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.
- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus et vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...
- Assurance rapatriement à 2% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

## ÉQUIPEMENT

### Équipement fourni

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

### Matériel en location

Notre partenaire pour vous louer le matériel suivant :

- sac à dos
- bâtons télescopiques
- frontale

### Matériel technique

- Chaussures de trek à semelle Vibram, et tenant bien la cheville, que vous aurez au préalable portées sur quelques randonnées pour les faire à vos pieds. Il ne faut jamais partir avec des chaussures neuves, sinon gare aux ampoules...
- Des bâtons télescopiques
- Un drap type sac à viande
- Une petite trousse de toilette
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres) + après-solaire

- Une lampe frontale
- 1 gourde ou camel-back de 1.5 litres
- Papier hygiénique + briquet
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos et les affaires en cas de pluie
- un tupperware pour les salades du midi, avec couteau, fourchette et cuillère.

## Équipement personnel

- Bonnet
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard
- Lunettes de soleil d'excellente qualité et de catégorie 3 à 4
- 1 paire de gants
- Sous-pull technique respirant (polaire légère) à manches longues
- 2 tee-shirts respirants à manches courtes
- Veste polaire
- 1 anorak ou veste/gilet duvet
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex.
- 1 pantalon de randonnée confortable
- 1 short ou pantacourt
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex
- Chaussettes
- 1 tenue de nuit

## Bagages

- 1 sac à dos de 30/35 litres pour mettre vos affaires de la journée.
- 1 sac de voyage pour vos affaires de rechange, qui restera au gîte toute la semaine.

## 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.

## INFORMATIONS PRATIQUES

## Passeport

non

## Carte d'identité

oui

## Visa

non

## Infos Vaccins

non

## Votre rendez-vous

### Rendez-vous

Rendez-vous à 9h à la gare SNCF des Houches.

### Accès

En voiture :

Accès direct par l'Autoroute Blanche reliée au réseau autoroutier européen jusqu'à la sortie 'Les Houches - Coupeaux / Parc du Merlet / Gare SNCF'.

En train :

Réseau ferroviaire Saint Gervais les Bains le Fayet, puis prendre la correspondance Le Fayet - Martigny, arrêt à la gare 'Les Houches'. Renseignements et horaires : 3635 ou vous pouvez consulter le site [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

### Dispersion

Dispersion le samedi en fin d'après-midi à Chamonix- Les Praz.

### Se loger avant ou après le circuit

Sur les Houches :

- gîte Tupilak

1474 Route de Coupeau, 74310 Houches (Les)

Téléphone :04 50 54 56 66

- Hôtel Les Campanules\*\*

450, route de Coupeau

74310 Les Houches / France

Tél. +33 (0)4 50 54 40 71

## Pour aller plus loin

### Office de tourisme

Office de tourisme de Chamonix

85 place du triangle de l'amitié

74400 Chamonix

Tel : 04 50 53 00 24