

LES DÔMES DE MIAGE À SKIS

Le bassin glaciaire de Tré-la-Tête a ce côté sauvage et préservé vraiment propice au ski de randonnée.

Avec ses grandes pentes plus ou moins raides et ses beaux sommets atteints skis aux pieds, son univers est à la limite du ski-alpinisme grâce à l'arête des Dômes de Miage gravie en crampons, les skis sur le dos. Du "vrai" ski en montagne...

Le premier jour servira de mise en jambes avec la montée au refuge des Conscrits. Le lendemain, ascension de l'Aiguille de la Bérangère, en terminant la dernière partie à pied. Le troisième jour sera une grande et fantastique aventure : montée du glacier jusqu'au col des Dômes à skis, puis traversée en crampons de la magnifique arête des Dômes de Miage. Enfin, plongée sur une classique de grande ambiance : le glacier d'Armancette, qui nous conduira dans la vallée au niveau du lieu-dit Le Cugnon, non loin des Contamines-Montjoie.

ITINÉRAIRE

Jour 1 Des Contamines-Montjoie au refuge des Conscrits.

Le premier jour sera une mise en jambes pour atteindre le refuge de des Conscrits à 2614 mètres d'altitude.

Dénivellation + : 1400 m

Altitude Max : 2614 m

Hébergement : nuit au refuge

Heures de marche : 5h à 6h

Jour 2 Du refuge des Conscrits à l'Aiguille de la Bérangère.

Aujourd'hui c'est une belle course de préparation technique. Nous quitterons le refuge pour rejoindre le bassin glaciaire de Tré la Tête. Monter jusqu'au Col de la Bérangère avant de terminer sur la dernière pente de neige nous conduisant à l'arête pour atteindre l'Aiguille de la Bérangère 3425 mètres d'altitude. La dernière pente plus soutenue se fait souvent à pied. Belle descente jusqu'au refuge des Conscrits.

Dénivellation + : Environ 850 m

Dénivellation - : Environ 850 m

Altitude Max : 3425 m

Hébergement : nuit en refuge

Heures de marche : 5h à 6h

Jour 3 Ascension des Dômes de Miage.

Ce dernier jour est celui de l'ascension des Dômes de Miage, à 3670m, en remontant le glacier de Tré-la-Tête jusqu'au col des Dômes. Puis ce sera la belle arête en traversée et en crampons des Dômes de Miage. Enfin, une superbe et longue descente du glacier d'Armancette nous conduira à notre point de départ : les Contamines-Montjoie, où nous nous séparerons avec de belles images plein la tête.

Dénivellation + : Environ 1250 m

Dénivellation - : Environ 2500 m

Altitude Max : 3670 m
Heures de marche : 6h à 7h

Important :

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions de la montagne, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent 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 versement d'indemnités.

DATES & PRIX

Code voyage : SRDM

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 stage
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- L'hébergement en demi-pension en refuges du jour 1 au soir au jour 3 au matin
- Les pique-niques
- Matériel de sécurité : DVA (piles non fournies), pelle et sonde
- Le matériel collectif nécessaire au circuit

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et dépenses personnelles
- Le matériel de ski individuel : chaussures, skis, peaux et couteaux, bâtons
- Le matériel technique individuel : piolet, crampons, baudrier
- Piles pour le DVA (4 piles LR03 AAA)
- Les vivres de courses (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées, etc...) à votre convenance.
- Les transferts jusqu'au lieu de rendez-vous et les retours depuis le lieu de dispersion.
- L'assurance multirisques/annulation.

À payer sur place

- Les boissons et dépenses personnelles

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 événement 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 (cordes) est fourni.
- Au refuge des chaussons sont à votre disposition.
- Couvertures et couettes sont fournies en refuge : pensez à prévoir le drap-sac pour des questions d'hygiène.
- Le matériel de sécurité individuel (DVA piles non fournies, pelle, sonde) : merci de signaler à l'agence si vous possédez le vôtre.

Matériel en location

Nous vous renseignons sur la location du matériel technique sur Chamonix :

- Skis de randonnée
- Chaussures pour skis de randonnées
- Matériel skis de randonnées: peaux de phoques, couteaux
- Bâtons
- Piolet
- Crampons
- Baudrier
- Raquettes
- Sac à dos
- Frontale
- Gants
- Doudoune
- Masque
- Cagoule

Si votre stage a lieu en dehors de la vallée de Chamonix, ou si le rendez-vous n'est pas donné sur Chamonix, alors il faudra vous présenter au séjour avec votre matériel ou trouver à le louer sur place.

Matériel technique

SKIS :

- 1 paire de skis de randonnées légers avec leurs fixations adaptées ainsi qu'un frein ou des lanières de sécurité, et fartés.
- 1 paire de chaussures de ski de randonnée à semelles VIBRAM
- 1 paire de peaux de phoques autocollantes adaptées aux skis
- Couteaux adaptés aux fixations
- Bâtons à rondelles larges

AUTRES :

- Matériels de sécurité : DVA, pelle, sonde
- Crampons avec système « Antibott »
- Piolet
- Baudrier et mousquetons à vis
- Couverture de survie
- 1 lampe frontale avec piles et ampoule de rechange
- Couteau de poche
- Thermos ou gourde

Équipement personnel

EQUIPEMENT PERSONNEL

TETE :

- Bonnet windstopper
- Chapeau ou casquette
- Foulard et/ou tour du cou « Buff »
- Crème solaire (indice très haute protection) et stick labial
- Lunettes de glacier catégorie 4 + masque de ski

HAUT DU CORPS :

- 2 sous-vêtements techniques respirant à manches longues type « Carline » (pas de coton qui sèche trop lentement)
- 1 sous-pull technique et respirant
- 1 veste polaire épaisse
- 1 veste ou gilet en duvet
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 paire de moufles (polaire ou laine) windstopper
- 1 paire de gants (polaire ou laine) windstopper
- 1 paire de sous-gants

BAS DU CORPS :

- 1 collant technique respirant type « Carline »
- 1 pantalon de montagne confortable
- 1 pantalon coupe-vent et imperméable type Goretex
- 2 paires de chaussettes : 1 fine et 1 épaisse

AUTRES:

- 1 drap type « sac à viande » pour les refuges
- 1 petite trousse de toilette
- Biafine
- Papier hygiénique + briquet
- 1 ou 2 sacs plastique de 100L et un sursac pour protéger les affaires et le sac à dos
- 1 pochette étanche dans laquelle vous mettrez vos papiers d'identité, votre téléphone, votre argent et votre contrat d'assurance/assistance avec tous les numéros de téléphone d'urgence

Bagages

- En montagne vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 45/50 litres, permettant d'accrocher les skis et le matériel technique : prévoir de laisser suffisamment de place pour les pique-niques du midi ainsi que pour la nourriture du repas du soir et du petit déjeuner à Robert Blanc.

Pharmacie

Votre guide disposera d'une pharmacie de première urgence.

Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- médicaments habituels
- aspirine,
- double-peau/Compeed
- élastoplast
- pansements
- désinfectant local
- anti-inflammatoire
- antispasmodique
- anti-diarrhéique
- anti-vomitif
- antiseptique intestinal
- collyre

- somnifère léger
 - boules Quies
- Liste non-exhaustive.

INFORMATIONS PRATIQUES

Passeport

non

Carte d'identité

oui

Visa

non

Infos Vaccins

non

Votre rendez-vous

Rendez-vous

Début d'après-midi aux Contamines-Montjoie.

Accès

En voiture

Accès direct par l'Autoroute Blanche reliée au réseau autoroutier européen jusqu'à la sortie 21 "Saint Gervais - Les Contamines Montjoie".

En train

Réseau ferroviaire Saint Gervais le Fayet, puis prendre le car "Sallanches - les Contamines-Montjoie".

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

Horaires des cars sur: www.sat-montblanc.com

Dispersion

Fin d'après-midi aux Contamines-Montjoie.

Se loger avant ou après le circuit

Hôtel La Gélinothtes :

91, chemin de la Revenaz

le Cugnonnet

74170 Les Contamines-Montjoie

Tél : 04 50 47 01 61

lagelinotte@free.fr

Pour aller plus loin

Bibliographie

Ski de randonnée - Haute Savoie - Mont Blanc : François Labande - Editions Olizane

Ski de randonnée - Savoie : Emmanuel Cabau - Editions Olizane

Carte IGN au 1/25 000e: 3531 ET "SAINT GERVAIS LES BAINS"

Office de tourisme

OFFICE DE TOURISME

18 route de Notre Dame de la Gorge

74190 Les Contamines Montjoie

tel: 04 50 47 01 58

e-mail: info@lescontamines.com