

OFFICE DE TOURISME DE SAINT-GERVAIS

43, rue du Mont-Blanc F-74170 Saint-Gervais Tél. +33 (0)4 50 47 76 08 www.saintgervais.com

CONTAMINES ESSERVE NATURELLE D'ÉMOTIONS

OFFICE DE TOURISME DES CONTAMINES-MONTJOIE

18, route Notre Dame de la Gorge F-74170 Les Contamines-Montjoie Tél. +33 (0)4 50 47 01 58 www.lescontamines.com

LES 10 COMMANDEMENTS DU BON RANDONNEUR

- 1. Rester sur les sentiers balisés pour préserver la faune et la flore et respecter le travail des agriculteurs et des alpagistes. Ne pas emprunter de raccourcis et refermer les clôtures.
- 2. Réserver ses hébergements à l'avance (hôtels, gîtes, refuges, zones de bivouac autorisées...). En montagne, être respectueux de son hôte.
- **3.** Avant de partir, bien repérer son itinéraire et s'informer sur les conditions en montagne (état des sentiers...).
- **4.** Se renseigner sur les conditions météo (brouillard, orages, chutes de neige...) Tel. 08 99 71 02 74 (1.35 ϵ /appel + 0.34 ϵ / min).
- 5. Partir tôt! Prendre une petite marge par rapport à l'horaire de marche indiqué de façon à ne pas se laisser surprendre par la nuit.





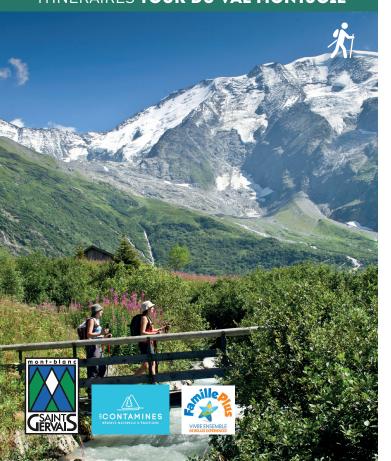
- 6. Prévoir de bonnes chaussures de marche, ainsi que des vêtements chauds et imperméables même lors d'une belle journée ensoleillée (la météo change vite en montagne).
- 7. Ne pas partir seul. Prévenir ses proches de l'itinéraire envisagé. En cas d'accident, contacter le 112.
- **8.** Préserver la montagne : prévoir un emballage pour redescendre ses détritus.
- 9. Demander aux refuges s'ils acceptent les animaux de compagnie. Tenir son animal en laisse pour ne pas effrayer les troupeaux! Noter que les chiens doivent être tenus obligatoirement en laisse dans la réserve naturelle des Contamines.
- 10. Emporter suffisamment d'eau. Attention, tous les points d'eau ne sont pas contrôlés.





SAINT-GERVAIS MONT-BLANC LES CONTAMINES-MONTJOIE

ITINÉRAIRES TOUR DU VAL MONTJOIE





- Itinéraire Tour du Val Montjoie
- Chemin aérien et escarpé (sous réserve de conditions météo favorables, contacter les gardiens de refuge)
- --- Variante pour retour dans la vallée





Lors de votre randonnée vous croiserez peut-être des troupeaux de moutons gardés par des chiens de protection, voici les bons réflexes à adopter en cas de rencontre.



Q AUBERGE DE BIONNASSAY

3084 route de Bionnassay - 74170 Saint-Gervais-les-Bains

Située au cœur du village de Bionnassay, blottie au pied du glacier homonyme, l'auberge est une ferme du 17e siècle. Calme, authenticité, charme, simplicité sont au rendez-vous.

À propos du gîte d'étape/séjour Chambres, Dortoir

04 50 93 45 23 - contact@auberge-bionnassay.com WWW.AUBERGE-BIONNASSAY.COM

? REFUGE DU FIOUX

Chez Botoche - 4409 Route de Bionnassay - 74170 Saint-Gervais-les-Bains

Ancienne ferme d'alpage rénovée dans les années 1990. Située en moyenne montagne au calme.

À propos du refuge Chambres

04 50 93 52 43 - serge.botholier@neuf.fr

WWW.MONTOURDUMONTBLANC.COM



REFUGE DE MIAGE

Lieu-dit Miage - 74170 Saint-Gervais-les-Bains

Olivier, Céline et leur équipe vous accueillent tous les jours en saison et vous proposent une petite restauration ainsi qu'un hébergement en chambre ou en dortoir. Le refuge est un gîte d'étape du tour du Mont Blanc, idéal aussi pour une rando en famille.



À propos du refuge

Chalet d'altitude, ancien restauré 04 50 93 22 91 - 04 50 96 91 70 - refugedemiage@orange.fr WWW.REFUGEMIAGE.COM

PREFUGE DE PLAN GLACIER

74170 Saint-Gervais-les-Bains

Petit refuge d'altitude en bois, simple et authentique. Implanté sur la moraine du glacier de Miage, au pied de l'Aiguille du Tricot : il a une vue grandiose sur le glacier de Miage et les Dômes.



À propos du refuge 07 82 75 36 86 - info@planglacier.fr

WWW.PLANGLACIER.FR

TREFUGE - AUBERGE DU TRUC

Chemin du Truc - 74170 Saint-Gervais-les-Bains

L'Auberge située sur le plateau du Truc, bénéficie d'un panorama grandiose, des Dômes de Miage à la chaîne des Aravis. Accès depuis le parking de la Frasse (Les Contamines) en 1h30 ou depuis le parking de la Gruvaz (Saint-Gervais) en 2h.



À propos du refuge

04 50 93 12 48 - aubergedutruc@hotmail.fr

WWW.MONTOURDUMONTBLANC.COM

REFUGE DE TRÉ-LA-TÊTE

Le Rod - 74170 Les Contamines-Montjoie

Situé au cœur de la Réserve Naturelle des Contamines, le glacier de Tré-La-Tête offre à tous les randonneurs une sensation d'élévation vers les plus hauts sommets. Entouré de plusieurs cimes semblant infranchissables, le glacier force l'admiration. L'itinéraire emprunte un sentier bucolique vers le refuge de Tré-La-Tête, en passant par le remarquable chemin Claudius-Bernard qui offre un joli point de vue sur le Mont Joly.



À propos du refuge

Chambres et dortoir 04 50 47 01 68 - 06 68 22 52 96 - contact@trelatete.com

WWW.TRELATETE.COM



Alpage des Prés - 74170 Les Contamines-Montjoie

Le refuge est situé face au massif du Mont-Blanc sur la commune des Contamines-Montjoie, dans une des plus grandes Réserve Naturelle (5500 hectares) de Haute-Savoie, créée en 1979. C'est un haut lieu de préservation de la nature en France.



À propos du refuge 06 61 86 50 43 - contact@lerefugedespres.com - 🕞

WWW.LEREFUGEDESPRES.COM

REFUGE DE NANT BORRANT

Chemin du Col du Bonhomme - 74170 Les Contamines-Montjoie

Situé à 45 minutes de Notre-Dame de la Gorge, sur l'itinéraire du Tour du Mont-Blanc et du GR5. vous trouverez au chalet refuge de Nant Borrant un accueil chaleureux dans une ambiance conviviale, pour passer une nuit ou pour vous restaurer le midi.



À propos du refuge

04 50 47 03 57 - 06 88 18 76 24 - refugenantborrant@free.fr

WWW.MONTOURDUMONTBLANC.COM WWW.REFUGE-NANTBORRANT.COM

REFUGE DE LA BALME

Chemin du Col du Bonhomme - 74170 Les Contamines-Montjoie

Situé au pied des Aiguilles de la Pennaz (2668 m) sur le Tour du Mont-Blanc. Faune et flore abondantes, cadre magique à 1h30 du parking de Notre-Dame de la Gorge. Restauration à la carte, plats locaux...



À propos du refuge Chambres, Dortoir

04 50 47 03 54 - refuge-labalme@outlook.fr -

WWW.MONTOURDUMONTBLANC.COM WWW.REFUGEDELABALME.COM



PREFUGE RESTAURANT LA ROSELETTE

La Roselette – 74170 Les Contamines-Montjoie

Au cœur des alpages de Roselette, à proximité du lac du même nom, le Refuge Restaurant La Roselette propose des nuitées en dortoir, en tipi, en roulottes et bivouac

Facile d'accès en télécabine (à 600m de la télécabine du Signal, 10 minutes sans dénivelé).



À propos du refuge

06 60 87 92 59 - laroselette@repaires.com

WWW.LAROSELETTE.COM



6422 route des Crêtes - 74170 Saint-Gervais-les-Bains

Superbement ensoleillé, le chalet-refuge dispose d'une vue à 360° du Mont-Blanc au Charvin en passant par les aiguilles de Bionnassay et du Midi, le Goûter, les Drus, Warens, la Pointe Percée et toute la chaîne des Aravis.



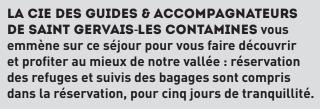
À propos du refuge

Dortoir

04 50 93 10 10 - 06 63 83 67 82 - info@refuge-mont-joly.com WWW.REFUGE-MONT-JOLY.COM







Possibilité d'un circuit en famille avec des enfants sur des variantes accessibles. N'hésitez pas à nous appeler pour en discuter.



Compagnie des Guides Saint-Gervais - Les Contamines

43 rue du Mont-Blanc 74170 Saint-Gervais Saint-Gervais +33 (0)4 50 47 76 55 Les Contamines + 33 (0)4 50 47 10 08 WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM



ENVIE D'UN ITINÉRAIRE SUR PLUSIEURS JOURS? COMPOSEZ VOTRE PÉRIPLE ÉTAPE PAR ÉTAPE

DE REFUGE EN REFUGE	DISTANCE	D+	D-
1 Bionnassay → 2 Fioux	1,2 km	200 m	-
2 Fioux → 3 Miage	7 km	850 m	-
3 Miage → 5 Truc	1,4 km	200 m	-
5 Truc → 6 Tré-la-Tête	9 km	870 m	-
3 Miage → 4 Plan Glacier	3,8 km	1120 m	-
6 Tré-la-Tête → 8 Nant Borrant	2,5 km	-	580 m
8 Nant Borrant → 9 Balme	2,4 km	260 m	-
Balme →	3,11 km	300 m	-
7 Prés → 10 Roselette	2,2 km	200 m	-
$lue{10}$ Roselette $ ightarrow$ $lue{11}$ Mont Joly	9,5 km	950 m	850 m
RETOUR VALLÉE			
3 Miage → La Gruvaz	3,7 km	-	460 m
6 Tré-la-Tête → Le Cugnon	4,7 km	-	800 m
8 Nant Borrant $ ightarrow$ N-D de la Gorge	2,1 km	-	280 m
$lue{10}$ Roselette $ ightarrow$ Le Lay	5,6 km	-	680 m
$lue{1}$ Mont-Joly $ ightarrow$ Saint-Nicolas	5,7 km	-	820 m