



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



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



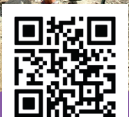
BULLETIN MÉTÉO
0899 710 274



DESIGN & IMPRESSION ●●● KALISTENE - 04 50 69 01 97
© Boris Molinier - Bernard Tartinville - Gilles Lansard
F. Bodett D. Thevenot
Édition 2026

ITINÉRAIRES TOUR DU VAL MONTJOIE • ÉTÉ 2026

SAINT GERVAIS
MONT-BLANC
ÉMOTIONS ALPINES
ALPINE EMOTIONS



SAINTGERVAIS.COM



- 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



Map Patou



TROUPEAUX ET CHIENS DE PROTECTION

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.

QUELQUES RÉFLEXES À ADOPTER

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de prédateurs (loups, lynx ...) et chiens, les éleveurs et bergers de cette zone utilisent des chiens de protection. Contournez largement le troupeau et gardez vos distances.



Arrêtez-vous le temps que les chiens de protection vous identifient. Restez calme et passif en leur présence. Ne les menacez pas, ne les caressez pas. Ne le regardez pas dans les yeux.



Tenez votre chien en laisse.



Ensemble, respectons le travail des bergers et la tranquillité des animaux.

1 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 17^e siècle. Calme, authenticité, charme, simplicité sont au rendez-vous.

i À propos du gîte d'étape/séjour

Chambres et dortoir
04 50 93 45 23 - contact@auberge-bionnassay.com
www.auberge-bionnassay.com

2 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.

i À propos du refuge

Chambres
04 50 93 52 43 - 06 81 90 26 65 - c.botholier@gmail.com
www.montourdumontblanc.com
www.monrefugepaysdumontblanc.com



3 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.

i À propos du refuge

Possibilité d'hébergement en chambre, dortoir ou petit chalet
04 50 93 22 91
www.refugemiage.com

4 REFUGE 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.

i À propos du refuge

07 82 75 36 86 - info@planglacier.fr
www.planglacier.fr

5 REFUGE 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.

i À propos du refuge

Dortoir
04 50 93 12 48 - aubergedutruc@hotmail.fr
www.montourdumontblanc.com

6 REFUGE DE TRE 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.

i À propos du refuge

Chambres et dortoir
07 65 22 69 61 - contact@trelatete.com
Période hors gardiennage : 06 68 22 52 96
www.trelatete.com

7 REFUGE DES PRÉS

Alpage des Prés - 74170 Les Contamines-Montjoie

Le refuge est situé face au massif du Mont-Blanc sur la commune des Contamines-Montjoie, plus haute réserve naturelle de France. C'est un haut lieu de préservation de la nature en France.

i À propos du refuge

06 61 86 50 43 - contact@lerefugedespres.com
www.lerefugedespres.com

8 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.

i À propos du refuge

06 51 46 15 00 - 06 88 18 76 24
refugenantborrant@gmail.com
www.montourdumontblanc.com
www.refugenantborrant.com

9 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...

i À propos du refuge

Chambres, Dortoir
04 50 47 03 54 - refuge-labalme@outlook.fr
www.montourdumontblanc.com
www.refugedelabalme.com



10 REFUGE 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).

i À propos du refuge

06 60 87 92 59 - laroselette@repaires.com
www.laroselette.com

11 CHALET-REFUGE DU MONT JOLY

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.

i 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

12 REFUGE DE PORCHEREY

1380, route de Porcherey - 74170 Saint-Gervais-les-Bains

Refuge situé sur les hauteurs de Saint-Gervais et de Saint Nicolas de Véroce, sur le tour du Mont blanc et la Grande Traversée des Alpes. Hervé et son équipe accueillent individuels et groupes jusqu'à 19 personnes pour le dîner et la nuit au refuge.

i À propos du refuge

Dortoir
06 80 64 01 43 - refugeporcherey@gmail.com

LA COMPAGNIE DES GUIDES & ACCOMPAGNATEURS DE SAINT-GERVAIS LES CONTAMINES

vous emmène sur ce séjour pour vous faire découvrir et profiter au mieux de notre vallée : réservation des refuges et suivis des bagages sont compris dans la réservation, pour cinq jours de tranquillité.

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

contact@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	-
9 BALME > 7 PRÉS	3,11 km	300 m	-
7 PRÉS > 10 ROSELETTE	2,2 km	200 m	-
10 ROSELETTE > 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 > N-D DE LA GORGE	2,1 km	-	280 m
10 ROSELETTE > LE LAY	5,6 km	-	680 m
11 MONT-JOLY > SAINT-NICOLAS	5,7 km	-	820 m